

FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA
SALUD



Carrera de Psicología

“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON
TÉCNICAS GESTÁLTICAS PARA MEJORAR LA
TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE
TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autoras:

Priscila Edith Aguilar Gil
Giovanna Garcia Castillo

Asesor:

Mg. César Ruiz Alva

Trujillo - Perú

2022

DEDICATORIA

A nuestros padres, amigos y maestros que estuvieron para orientarnos y apoyarnos en todo momento durante el desarrollo de este proyecto, asumiéndolo con responsabilidad e ímpetu, y así, poder conceder un aporte importante para nuestra profesión y regir nuestro accionar

AGRADECIMIENTO

En primera instancia agradecemos a Dios por otorgarnos los recursos necesarios para la culminación de este proyecto de investigación de nuestra carrera profesional

A nuestra familia por apoyarnos en todo momento y brindarnos las herramientas necesarias para poder seguir adelante y culminar con nuestra carrera universitaria

A nuestros hermanos por su apoyo incondicional y motivación constantemente.

A nuestros amigos más cercanos, quienes en todo momento nos brindaron su apoyo y motivación para seguir desarrollando aún más nuestras habilidades y mantener al máximo nuestros esfuerzos durante esta etapa académica

A nuestros maestros por sus enseñanzas brindadas en todo este tiempo de nuestra carrera, por compartir sus conocimientos y experiencias a lo largo de la preparación académica.

Tabla de contenidos

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE DE TABLAS.....	5
RESUMEN.....	6
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO II. MÈTODO	27
CAPÍTULO III. RESULTADOS	32
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	42
REFERENCIAS	47
ANEXOS	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Características de la muestra.....	28
Tabla 2: Esquema de diseño del trabajo de intervención	32
Tabla 3: Nivel de Tolerancia a la Frustración a nivel general y por dimensiones	34
Tabla 4: Aspectos teóricos del Enfoque Gestalt	35
Tabla 5: Coeficiente de Aiken para la validez de contenido	36
Tabla 6: Propuesta de intervención basado en el enfoque gestáltico	38
Tabla 7: Análisis triangular de las variables de estudio	40

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo diseñar una propuesta de intervención con el uso de técnicas gestálticas para mejorar la tolerancia a la frustración en adolescentes de una institución de Trujillo. La investigación fue descriptiva – propositiva, en donde se explicó y evaluó aspectos de una situación problemática, además de proponer una solución. Respecto al cumplimiento metodológico, se realizó un análisis de información de las variables teórica, fáctica y propositiva; utilizando fuentes de apoyo de una revisión sistemática previamente elaborada. La muestra fue de 62 estudiantes del segundo año del nivel secundario, a quienes, se les administró la escala de Tolerancia a la Frustración TROFU (Evelyn Avalos Izaguirre en el 2018). Así mismo, se procedió a extraer los lineamientos necesarios para el perfeccionamiento del material informativo a utilizar. Se encontró que un 58.06% se ubicó en un nivel bajo de tolerancia ante situaciones hostiles y estresantes, encontrándose la necesidad de intervención hacia la mejora de su funcionalidad. Se sistematizó la información diagnóstica y conceptual en una propuesta de intervención adaptado en un marco gestáltico. En conclusión, se logró diseñar una propuesta de intervención adecuada en contribución a mejorar los niveles de Tolerancia a la frustración para los estudiantes adolescentes.

Palabras clave: Tolerancia a la Frustración, Adolescentes, Modelo Gestalt

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática

Actualmente, el estado de la salud mental a nivel social ha logrado un impacto significativo en el Perú afectando a poblaciones de diferentes edades y contextos relacionadas a situaciones que generan dificultades a nivel de pensamientos, sentimientos, emociones o conductas. El Ministerio de Salud (2012) señala que 4 de cada 10 peruanos presentan algún problema mental a lo largo de su vida, siendo 97 mil 604 los casos de trastorno ansioso uno de los factores de mantenimiento de situaciones de frustración. Así mismo, en el año 2015 el porcentaje de adolescentes que fueron víctimas de violencia física o psicológica como consecuencia de un mal manejo de situaciones estresantes fue del 81%, es decir, 8 de cada 10 adolescentes llegaron a presenciar este tipo de vivencias (OMS,2018). Cuatro años después en una encuesta realizada en el 2019, se registró que el 25% de los jóvenes adolescentes entre 12 a 17 años consideraron la violencia familiar como la principal situación problemática en su día a día, registrando así un total de 75 942 de casos atendidos por estos motivos de consulta en centros psicológicos (OMS,2020).

Considerando la situación actual de emergencia, el Ministerio de la Salud afirma que el número de atenciones en el 2020 incrementó en un 12.07% en comparación al año anterior con una cantidad de 86 370 casos atendidos (MINSAL, 2020), desencadenando en mayor proporción situaciones de estrés, temor, confusión, ira, frustración, preocupación, aburrimiento, soledad, estigma, ansiedad, desesperanza, culpa, depresión y suicidio. (Lozano, 2020) Así mismo, considerando específicamente a la población adolescente, se identificó un incremento de casos atendidos en el año 2021, en comparación a dos años anteriores, al realizar una

encuesta digital por el Ministerio de Salud en donde se encontró que el 29,6% de los encuestados presenta un riesgo significativo de padecer algún problema de salud mental o emocional.

Muchos de los problemas de salud mental tienden a aparecer al final de la infancia o al comienzo de la adolescencia y el no abordar este tipo de situaciones de manera inmediata puede limitar la oportunidad de llevar una vida adulta satisfactoria. Hablar de la adolescencia es hacer referencia a una etapa de transición entre la que incluye una serie de cambios tanto a nivel físico, como emocional en el cual se producen experiencias de suma importancia.

Este periodo se ha considerado como una situación difícil de sobrellevar, sobre todo si el adolescente no ha desarrollado herramientas personales de apoyo e incluido una red social de colaboración a su círculo social que permitan brindarles una buena orientación durante su desarrollo por esta etapa. Adquirir y mantener estos aspectos a sí mismos podría influenciar de manera significativa en su proceso de adaptación hacia los contextos en donde se desenvuelve, logrando un efecto positivo y de soporte en el mantenimiento de su bienestar personal respecto a su salud mental.

Entre las situaciones más frecuentes y significativas tenemos que, un nivel alto de estrés y frustración para esta población puede ser más perjudicial en ellos a diferencia de otros grupos con mayor rango de edad. Esto debido a que, al ser consideradas como una serie de eventos duraderos que generan emociones negativas; requieren del uso de estrategias automáticas y conscientes para poder afrontarlos de manera adecuada, las cuales, tienden a ser poco frecuentes, débiles o inconstantes en quienes están aún en esa búsqueda de aceptación y en el desarrollo de capacidades que permitan un mejor nivel de maduración emocional. (Alberca y Fernández, 2020)

Entre la pubertad y la adultez temprana se presentan cambios espectaculares en las estructuras del cerebro relacionadas con las emociones, el juicio, la organización de la conducta y el autocontrol, por tal motivo y según estudios actuales se entiende que el desarrollo del cerebro del adolescente es progresivo. Ellos procesan la información relativa a sus emociones de una manera distinta, ya que, frente a distintas situaciones que puedan experimentar, suelen tener reacciones emocionales e instintivas, dejando de lado ciertos procesos como el razonamiento, la regulación emocional y el control de impulsos. (Papalia, 2012)

Considerando que los adolescentes forman parte de un grupo de futuros adultos capaces de contribuir consigo mismo y con la sociedad; es indispensable adquirir un mecanismo psicológico que facilite el aceptar las diferentes realidades contextuales en donde se manifieste la frustración, se valide su derecho a la percepción subjetiva de sus emociones y, además, que sea flexible y predisponga su capacidad de adaptación ante estas situaciones. (Papalia, 2012)

Los adolescentes hoy en día atraviesan distintas situaciones frustrantes, estresantes u hostiles, las cuales influyen significativamente en su salud mental y física, generando en ellos emociones y reacciones poco convenientes y perjudiciales. Es así que se optó por realizar una investigación basado en el objetivo de mejorar la tolerancia a la frustración en adolescentes; de manera que, puedan desarrollar y/o mejorar herramientas de apoyo para lidiar con esta nueva etapa de transición y así construir una vida plena.

Existen diversas investigaciones en el ámbito internacional, nacional y local, que hacen referencia al rol que toma la tolerancia a la frustración en estudiantes adolescentes, a continuación, se citan los más relevantes:

A nivel internacional, se encontró que Martínez (2017) quien realizó su investigación en España, tuvo como objetivo analizar la eficacia de una intervención grupal desde el enfoque gestáltico sobre la experiencia del *yo* en relación a la regulación emocional y la autoconsciencia, teniendo una notable diferencia entre los puntajes obtenidos de las evaluaciones aplicadas tanto al inicio y al finalizar el programa, afirmando así que dicha intervención basado en el modelo gestáltico generó cambios moderados en la manera de estar en relación y en algunos aspectos de la gestión de emociones y sentimientos de los participantes.

Así mismo, Núñez (2015) citado por Torres; y, Gonzáles y Toro (2009) citados por Vásquez, realizaron estudios en los países de Ecuador y Perú, encontrando así que la personalidad parental y el funcionamiento familiar inciden de manera directa con el desarrollo de la frustración.

De igual manera se consideró el trabajo de Golu F. y Gâtej E. (2013) realizado en la ciudad de Bucarest – Rumania, quienes buscaron reducir el nivel de agresividad y frustración en adolescentes a través de un trabajo de intervención de cinco sesiones, obteniendo como resultado que; el hecho de involucrar a los adolescentes en el desarrollo de actividades de expresión y creatividad tiene efectos beneficiosos; ya que, mejora los niveles de confianza, autoestima y el trato consigo mismo.

A nivel nacional, el Ministerio de Salud (2020) aplicó la escala Pediatric Symptom Checklist (PSC-17) a una población de entre 12 a 17 años con el fin de conocer la proporción de adolescentes que presenten riesgo en su salud mental considerando la situación social en pandemia por la COVID-19, encontrando así que 3 de cada 10 presentó un riesgo de tipo emocional, conductual o atencional según las dimensiones de evaluación presentadas. Así mismo, se conoce que el 49,2% de los participantes se encontró ubicado con mayor proporción en la dimensión

“Internalizante”, lo que significa que existe una cantidad alta de adolescentes que indican un riesgo de afectación con la presencia de síntomas como es en el caso de la ansiedad o depresión.

Adicional a esto, el MINSA (2020) dio a conocer diferentes medios de apoyo a la población para el afrontamiento de la pandemia y confinamiento social, entre ellas estaba el apoyo psicosocial a través de una línea telefónica, el cual registro un total de 24 802 llamadas de las cuales 226 eran realizadas por adolescentes de entre 12 a 17 años. Se encontró que un 82,35% de las atenciones telefónicas fueron por motivos de estrés y un 12.68% por motivos ansiosos y/o depresivos. Esto denota una clara situación de tensión y frustración en la cual diferentes familias se encontraban, tomando en cuenta la tendencia a generar consecuencias negativas como violencia familiar física y/o psicológica, llegando a afectar significativamente en los miembros familiares más jóvenes.

Eulhatt (2020) en su investigación “Impulsividad y agresividad en jóvenes de Lima Metropolitana” buscó determinar la relación que podría existir entre la impulsividad y la agresividad en adolescentes adultos de entre 17 a 23 años, encontrando que sí existe una relación significativa entre ambas variables. La autora menciona que esta relación asociada a conductas de riesgo se debería a que la agresividad suele estar mediada por la reacción inmediata del adolescente, lo que dificulta un adecuado proceso de la información recibida, de manera que, para ella es importante considerar los modelos teóricos de la baja tolerancia a la frustración como algo determinante en esta relación.

Teniendo en cuenta que la recepción de la información y la forma de acción del adolescente es uno de los factores de mantenimiento que se presentan en situaciones de frustración en el individuo, se entiende que, es importante direccionar

el trabajo psicológico hacia los contextos, recursos personales y vínculos existentes con los mismos, para lograr un mejor desarrollo en sus niveles de tolerancia.

A pesar de elaborarse un plan de trabajo específico como es el caso del Plan de Acción por la Infancia y Adolescencia 2012-2021, en donde se menciona las propuestas de intervención de primera línea dirigida a niños y adolescentes; se mantiene un trabajo incompleto al abarcar específicamente un tipo de intervención particular para el este tema de investigación en su totalidad. (Ministerio de la Mujer y Poblaciones vulnerables, 2012).

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

Como parte del desarrollo de la investigación, es importante conocer los conceptos básicos de las variables de estudio en relación a la tolerancia a la frustración con el fin de contribuir en la información a utilizar en la propuesta de intervención. Esto permitirá mejorar el uso de técnicas y estrategias adecuadas como modo de respuesta ante estas situaciones estresantes para el bienestar emocional en la población elegida.

➤ **Tolerancia a la Frustración**

Respecto a la frustración, Dragomir (2011) y Zingh (2017) la define como un complejo apto de desequilibrio emocional relativamente estable que ocurre cuando algo no sale como uno lo espera; sin embargo, Gómez y Periane (2019), quienes consideran esta variable como un estímulo aversivo, mencionan que puede llegar a ocasionar efectos negativos promoviendo un aumento de la agresividad.

Este estado emocional estresor e irritable es un referente en el uso de las emociones, conductas y modos de accionar de las personas, caracterizado por sentimientos de confusión y enojo en respuesta a los límites, la exclusión y el fracaso. (Kenchappanavar, (2017); Jeronimus; Riese; Oldehinkel; Ormel (2015). Tomando en consideración estos conceptos, se entiende que aquellos individuos que se vean involucrados en este tipo de situaciones desencadenantes de la frustración, tienden a adquirir conductas poco favorables para sí mismos. De esta forma, se entiende que los adolescentes pueden vivenciar con mayor constancia este tipo de emociones y por ende desarrollar estas conductas.

Es así que se define a la adolescencia como el periodo de transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales. (Papalia, 2012) Así mismo, durante este proceso de crecimiento, se revelan una serie de cambios y transformaciones, las cuales, se puede dividir en tres grupos: los cambios físicos, en donde se da el aumento de la conciencia corporal, las nuevas preocupaciones sobre el atractivo y la fuerza, en donde afloran sentimientos de ira y vacío. (McConville, 2009 como se citó en Fernández, 2014.); los cambios cognoscitivos, en donde los adolescentes desarrollan el pensamiento abstracto y se consideran seres independientes preguntándose los roles que desempeñan, relacionados con las variaciones emocionales y de la conducta; y finalmente, los cambios psicoafectivos, en donde los adolescentes presentan episodios de ira, enojo, miedo, tristeza, ansiedad, exigen la privacidad y suelen ser temperamentales, aparentemente exagerados e inconsistentes, algunos excesivamente tímidos y cohibidos. Como veremos, todo ello también está asociado a cambios de estilos, gustos y modas; de manera que, tienden a preocuparse mucho por su apariencia, con la que, además, no se sienten cómodos.

Para entender la inmadurez del cerebro adolescente también es importante conocer los cambios en la estructura y composición de la corteza frontal; ya que, la estimulación cognoscitiva en la adolescencia supone una diferencia fundamental en el desarrollo del cerebro. Las actividades y experiencias de una persona joven determinan que tipo de conexiones neuronales se conservarán y fortalecerán; es decir, si los adolescentes “ejercitan” su cerebro mediante el aprendizaje para ordenar sus pensamientos, entender conceptos abstractos y controlar sus impulsos, logran adquirir herramientas de apoyo que les servirá por el resto de su vida. (Papalia, 2012)

En relación a esto, utilizar herramientas de apoyo que permitan generar un bienestar personal a pesar de las situaciones que se enfrentan es una de las estrategias más favorecedoras para los adolescentes.

De este modo, se considera como variable fáctica a la Tolerancia a la Frustración, la cual, se entiende como la capacidad que posee el individuo para resistirse a eventos difíciles, adversos, y estresantes, controlando el modo de respuesta o impulso, y continuando a pesar de dichas contrariedades. (Dryden y Matweychuk, 2009). La práctica de esta habilidad, contribuye a la mejora de herramientas personales en los adolescentes para hacer frente a situaciones desagradables, estresantes y frustrantes, por tanto, permite sostener y controlar respuestas de impulsividad. (Ventura, Caycho, Vargas y Flores; 2018).

Adicional a esto, Namuche y Vásquez (2017) refiere que aquellas personas que poseen esta capacidad para afrontar situaciones frustrantes o estresantes, logran el equilibrio emocional, a través del uso de sus recursos internos; es así que, al hablar de la tolerancia a la frustración, entendemos que el individuo es capaz de mostrar persistencias en sus esfuerzos a pesar de vivenciar fracasos repetidos y desarrollarse en un entorno antagónico (Singh, 2017). Se puede inferir que cuando las personas se

frustran, tienden a mostrar emociones desagradables como tristeza, culpa e ira, reaccionando en muchos casos de manera agresiva; en cambio, en quienes han logrado adquirir esta capacidad de tolerancia, se entiende que, el tipo de reacciones que emiten suelen ser más apropiadas y menos desagradables, tales como la motivación.

Hablamos de una baja tolerancia a la frustración cuando se presenta una serie de acontecimientos negativos de agresión, desequilibrio emocional, desadaptación y angustia, denotando así un índice de frecuencia significativo de estos eventos. Por otro lado, la alta tolerancia a la frustración sería la capacidad para tolerar o hacer frente a las situaciones que no se ajusten a nuestros deseos y necesidades como consecuencia de disponer de unas creencias más realistas y ajustadas a la realidad. De este modo, ante los problemas, si bien la persona puede sentir contrariedad o malestar, ello no le impide continuar con la búsqueda de sus objetivos.

Tomando en cuenta los aspectos personales y psicológicos presentes en la manifestación de frustración en los adolescentes; se ha considerado la división de dimensiones en base a la tolerancia a la frustración en la Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU), el cual fue adaptado a la población adolescente trujillana. (Ramírez, Marilin, Chávez, 2019)

Como primera dimensión se encuentran los Pensamientos Racionales, los cuales se definen como creencias lógicas, flexibles y propias del ser humano que se dan ante un hecho; además de, favorecer el logro de objetivos y propósitos en las personas; es por esto que, se incluye indicadores como el Autocontrol y la Automotivación.

Posteriormente, se menciona como segunda dimensión los Pensamientos Irracionales, definidos como aquellas creencias ilógicas y tajantes en el individuo

que inhiben e impiden la consecución de metas y propósitos de manera adecuada; en este aspecto, se incluye como indicador, la Culpabilización.

Así mismo, como tercera dimensión tenemos a las Emociones Inapropiadas, las cuales se definen como los sentimientos no saludables e inadecuados que experimenta una persona ante un acontecimiento; y, como cuarta dimensión, están las Emociones Apropriadas, definidas en oposición a la dimensión anterior como aquellos sentimientos saludables, sanos y adecuados en sus manifestaciones ante situaciones frustrante. Ambas dimensiones comparten un mismo indicador, el cual es Control Emocional, considerado como un aspecto importante que el individuo podría mantener en su vida.

Como quinta dimensión tenemos a las Conductas de Autoayuda, las cuales se definen como acciones ante la frustración que se dan con la finalidad de mejorar su desarrollo personal del individuo, tomando como indicador a la Asertividad. Finalmente, como última dimensión, hablamos de Conductas Destructivas, las cuales se definen como acciones contraproducentes para uno mismo y socialmente dañinas; en donde se incluye los indicadores de Tolerancia e Irritabilidad.

➤ **El enfoque Gestáltico**

Se ha considerado como variable teórica al Enfoque Gestáltico, definido como un enfoque terapéutico organizado y concreto en base a lo que el sujeto percibe e involucrando su experiencia, motivación, necesidades e interacción, centrándose en cambiar las conductas disfuncionales (Codina, 2005; Salama y Villareal (1989) como se citó en Stange y Lecona, 2014). Utilizando este enfoque psicológico, se considera la hipótesis de Lewin (1935) como se citó en Correa, M (2003), quien propone que la agresión es resultado de la frustración; el cual, depende del estilo de coordinación entre los grupos sociales. Con respecto a este postulado, se distingue

tres variedades de conflicto conductual que generan frustración: el conflicto de acercamiento -evitación, el acercamiento- acercamiento y evitación- evitación. El primero ocurre cuando el objetivo es deseado e indeseado al mismo tiempo; el segundo cuando se desea realizar dos objetivos que son mutuamente incompatibles; y el tercero cuando las consecuencias son ambas indeseables y llevan a la tentativa de abandonar el campo.

Salama como se citó en Stange y Lecona (2014) menciona que este enfoque visualiza al individuo como un ser creativo en constante crecimiento y capaz de guiar un comportamiento conscientemente; de manera que, pueda desarrollar un potencial máximo en direcciones que logren finalmente su límite como personas únicas e irrepetibles y encontrando por sí mismo las soluciones a sus problemas existenciales y finalmente asumir la responsabilidad de manejar su propia vida. Así mismo, el objetivo de la terapia gestáltica es desarrollar y facultar al individuo para que actúe sobre la base de toda información posible que capte; no sólo los factores relevantes del campo externo, sino también, la información relevante interna, logrando con ello la autorregulación, tratando de llegar a ella por medio del darse cuenta en el aquí y ahora.

Picó (2014) en su obra “Una Introducción en la Terapia Gestáltica” menciona que, este enfoque considera que el organismo tiene una capacidad de autorregulación; es decir, tiende a regular sus necesidades por sí solo, corregir sus desequilibrios e ir hacia la estabilidad. Esta afirmación, significa que, para la terapia Gestalt, el objetivo de la psicoterapia no es “reprogramar” al organismo, si no, instruirlo en unas conductas o inhibir otras para conformarse a un criterio preestablecido de salud; es decir, busca facilitar la recuperación de la capacidad autorregulatoria del individuo, en caso ésta se encuentre dañada. Parte de este énfasis está

direccionado en cómo el individuo toma consciencia de sus necesidades y sus emociones, además de cómo puede encontrar sus propias soluciones desde su propia experiencia y haciendo un uso adecuado de sus recursos, más que en adiestrarlo en habilidades o proporcionarle hábitos de conducta.

Adicional a esto se toma el concepto de ajuste creativo; el cual, da respuesta a la cuestión de cómo compaginar la realidad existente y la creación de novedad. Esto supone dos apartados importantes: el ajuste está relacionado con la adaptación a las posibilidades reales y a “hacer” con lo que hay, adaptándose al entorno; mientras que, la creación es la apertura a nuevas posibilidades, soluciones nuevas y estructuras, modificando el concepto anterior. El entorno se ve como algo inmutable, sin posibilidad de cambio; sin embargo, el ajuste y la creación se unen en una sola actitud, en donde la persona atiende a la realidad, adaptándose a ella e introduciendo novedad, pero sin renunciar a modificar su entorno; ya que, contempla la posibilidad de transformarlo para encontrar soluciones nuevas. Se entiende entonces que, parte de la búsqueda de soluciones frente a situaciones adversas, sobre todo aquellas influyentes en el lado personal y emocional de los individuos; es el uso de aquellas características y/o particularidades propias que facilitan la opción de respuesta más apropiada de manera que no genere efectos desagradables según el contexto en el que se desarrolle estos hechos.

Naranjo como se citó en Peñarubia (s.f) menciona que en la Gestalt lo que se evita es lo que no está o no se desarrolla en el presente, incluso si el conflicto que aparece hace referencia a una experiencia del pasado o a un temor en el futuro; traemos este material del aquí y el ahora, entendiendo esto como signo de maduración y crecimiento, porque solo en el presente se puede llevar acabo la integración. Se entiende que, trasladarnos en el presente hace fluir el auténtico

aprendizaje de la persona; el cual, no solo integra la información para adecuarla a nuestros conceptos, sino también, permite descubrir la capacidad de nuestro potencial y apoyo. Es aquí que parte la atención y aceptación adheridas a las experiencias del presente y la responsabilidad, buscando hacernos responsables de nuestros actos.

Este modelo, hace hincapié a que tomar conciencia de esta realidad supone que la persona se responsabilice de lo que está haciendo, sintiendo, evitando, negando, deseando, trayendo consigo el desarrollar y enriquecerse en habilidades y experiencias; por esta razón, existe una división de tres dimensiones, las cuales, hacen referencia a los principios y aspectos generales del modelo.

Como primera dimensión al “darse cuenta”, el cual se define como una forma en que el individuo puede reconocer lo que siente y percibe en el momento en que se da la situación, teniendo en cuenta lo que sucede tanto a nivel corporal como mental, exigiendo ciertas condiciones. Cabe mencionar que, esto solo será eficaz, si la persona sabe lo que necesita en ese momento, caso contrario, se perderá el poder del impacto como tal; además, es importante saber que el “darse cuenta” no está completo si el sujeto no conoce directamente la realidad e identifica como está la persona en la situación. (Peñarrubia; s.f)

Se consideran tres indicadores para esta primera dimensión: el Darse cuenta interna, comprendiendo todos aquellos acontecimientos, sensaciones, sentimientos y emociones que suceden en el mundo interior, haciendo referencia al contacto con las situaciones; el Darse cuenta externa, relacionado con todo lo que percibimos a través de nuestros sentidos, lo que proviene del mundo exterior, la forma de sentir, lo que se percibe en función a la forma de ser y en contraste con el aprendizaje y rasgos o características personales adquiridas durante el tiempo. (Peñarrubia; s.f); y

finalmente, el “darse cuenta”, “zona de fantasía” o “zona intermedia”, el cual incluye toda la actividad mental que va más allá de lo que sucede en el presente, abarca el pasado y el futuro; comprendiendo actividades relacionadas con el pensar, adivinar, imaginar, planificar, recordar el pasado o predecir y anticipar. En este aspecto se entiende que tanto nuestra idea imaginaria del futuro, como nuestra concepción y recuerdo del pasado, se basan en la comprensión del presente; de manera que, cuando toda esta actividad mental tiene busca evitarnos vivir el presente, se convierte en una actividad neurótica que nos aleja del mundo real.

Como segunda dimensión de la variable teórica tenemos a la “Homeostasis”, el cual se define como el proceso en el cual el individuo busca el equilibrio de manera permanente, ya que intenta satisfacer sus necesidades tanto físicas como psicológicas. Dentro de esta dimensión se encuentra el indicador de autorregulación orgánica; el cual, es el proceso a través del cual los seres vivos se adaptan a su ambiente y satisfacen sus necesidades y que dependen de la interacción entre las condiciones del ambiente y la estructura del organismo. (Castañeda, 2012).

Como tercera dimensión tenemos a el “Contacto”, el cual hace referencia a una necesidad psicológicas del individuo, ya que, a través de ella, el ser humano tiene la posibilidad de poder de encontrarse así mismo y estar en constante interacción con los demás. Esta situación se visualiza cuando dos personas llegan a conectar entre ellas y generar un tipo de relación; si el contacto se da de manera adecuada, puede ayudar a la persona a sumergirse o ahondar en el cómo se está sintiendo y en lo que ocurre su alrededor, convirtiéndose en la base del crecimiento y maduración del individuo, ya que a través de ella se logra el aprendizaje, a través del intercambio de situaciones o experiencias en base a lo que la persona siente, piensa y viceversa ; sin

embargo, se debe tomar en cuenta que, este contacto puede llegar a hacer un peligro si es que no logra manejarse de forma adecuada en el momento (Martín, s.f)

En base a lo mencionado anteriormente, esta tercera dimensión presenta a su vez algunos indicadores, los cuales son: el Contacto como referencia, definido como el contacto como tal, pero, sin la emoción de por medio, caracterizada por un contacto distante, frío, lejano y basándose en la educación de la persona. ; así mismo, se encuentra el Contacto por el contacto mismo, haciendo referencia a cuando las personas se dan cuenta de la importancia de mantener buen contacto consigo mismo y con los demás. (Martín, s.f).

➤ **Técnicas Gestálticas**

Se consideró como variable propositiva a el uso de las Técnicas Gestálticas, las cuales, son el tipo de metodología con la que este enfoque aborda la tarea de la conciencia. Este tipo de técnicas base giran en torno a lo que Perls llamó “reglas y juegos”; las cuales, buscan que el paciente contacte con su experiencia; comenzando por lograr detener la evasión del aquí y ahora, haciéndole experimentar aquello oculto que, en realidad, no desea afrontar; logrando exteriorizar lo interno y finalmente, que el individuo pueda darse cuenta de las cosas que mantiene consigo mismo e incorpore o reintegre la versión alineada durante la integración en la experiencia. Es así que, como parte de su clasificación tenemos: Técnica Supresiva, Técnica expresiva y Técnica integrativa. (Castañeda, 2012).

La Técnica Supresiva, habla acerca de experimentar la nada o el vacío, tratando de que el "vacío estéril" se convierta en "vacío fértil"; es decir, que el sujeto no huya del sentimiento de vacío, sino, logre integrarlo al sí mismo, vivirlo y ver que surge de él. Así mismo, menciona lo que es evitar "hablar acerca de", y comenzar a sustituirlo por vivenciar a través de la experiencia y los recuerdos significativos.

Además, se habla de detectar los "deberías", manifestados en frases o palabras; de manera que, se pueda determinar qué puede haber detrás de ellos, ya que, son formas que el sujeto usa para no ver lo que en realidad pasa con aquella situación que hasta el aquí y ahora mantiene consigo. Finalmente, encontramos el detectar las diversas formas de manipulación y los “juegos o roles” que se desempeñan, tomando en cuenta que, es mejor vivenciarlos y lograr darse cuenta cuales son y cómo influye en la vida. Entre las principales formas de manipular podemos hallar: las preguntas, las respuestas, pedir permiso y las demandas.

Como segunda técnica está la Técnica Expresiva, el cual, tiene como finalidad que el sujeto exteriorice lo interno y exprese lo que más le preocupa en ese momento; esta se caracteriza por tres elementos significativos, los cuales son: expresar lo no expresado, en donde se le pide a la persona que exprese lo que está sintiendo en ese momento; terminar o completar la expresión, en donde se busca detectar las situaciones inconclusas, es decir, las cosas que no se dijeron en su momento; y, buscar la dirección y hacer la expresión directa, la cual se realiza a través de la actuación e identificación, de la exageración y la repetición. (Castañeda,2012).

Vásquez (2018) realiza una breve explicación referente a las dimensiones de esta técnica; es así que referente al primer indicador de Expresar lo no Expresado, menciona que el objetivo es poder brindar un contexto no estructurado en donde el sujeto pueda confrontarse consigo mismo y tomar responsabilidad de eso. Esto, se puede trabajar a través de inducciones imaginarias, situaciones desconocidas o raras; de manera que, sea más sencillo aflorar temores o situaciones inconclusas. Así mismo, se puede conseguir minimizar la acción no-expresiva, realizando una ronda de manera secuencial, en donde el sujeto exprese lo que esté dispuesto a hacer, a cada

uno de los miembros del grupo; en caso opuesto, se le brinda una frase que será repetida a cada uno y se pueda experimentar el sentir mismo.

Posteriormente, en el segundo indicador de Terminar o Completar la Expresión; se busca detectar las situaciones inconclusas, es decir, lo que no se dijo pero que pudo decirse; y que, actualmente llegan a tener un significado importante en la vida del individuo. En este momento, se puede utilizar la estrategia de la “silla vacía”, es decir, trabajar imaginariamente las situaciones, a través de diálogos con personas abstractas, utilizando la escenificación. Adicional a esto, se puede utilizar inducciones imaginarias, en donde, se reconstruyan las situaciones y se pueda re-experimentar de forma sana, expresando todo lo que en su momento se evitó hacer.

En el tercer indicador de Buscar la dirección y hacer la Expresión Directa; se realiza a través de una serie de pasos, siendo estos; Repetición, en donde el sujeto identifica alguna acción o frase que sea significativo para él, y que llegó a desarrollarse dentro de la situación inconclusa; Exageración y desarrollo, en donde se irá un paso más allá, logrando poner énfasis en lo que se dice o hace, cargando la situación emocionalmente e incrementando su significado hasta percatarse en él y lograr el darse cuenta. Siguiendo con el proceso; en el Traducir, se buscará trasladar la conducta no verbal hacia un plano verbal; es decir, expresar con palabras lo que se hace. Finalmente, en Actuación e Identificación; siendo este paso totalmente opuesto al anterior, el sujeto realiza una actuación de sus sentimientos, emociones, pensamientos y fantasías; con el propósito de buscar identificarse e integrarlos a su personalidad.

Finalmente, está la Técnica integrativa, la cual, tiene como finalidad que el sujeto incorpore o reintegre a su personalidad sus partes alineadas; es decir, hace un mayor hincapié en la incorporación de la experiencia. Dicha técnica, presenta

indicadores; de manera que, referente al primero tenemos, “el encuentro intrapersonal”, el cual tiene como objetivo que el sujeto mantenga un diálogo explícito con las diversas partes de su ser; entre los diversos sub yos intra-psíquicos. Esto se puede trabajar a partir del “yo debería” por el “yo quiero”, además de la silla vacía para el intercambio de roles hasta poder integrar ambas partes del conflicto. (Castañeda, 2012). Como segundo indicador, se encuentra la “asimilación de proyecciones”, el cual busca que el sujeto reconozca como propias, las proyecciones que emite; para ello, se le pide que el sujeto haga de cuenta que vive lo proyectado, que experimente su proyección como si fuera realmente suya.

La importancia del estudio se justifica de manera teórica, ya que se realiza con el propósito de aportar al conocimiento existente sobre el uso del enfoque Gestáltico como la influencia psicológica más adecuada para el manejo de la Tolerancia a la Frustración en la población adolescente, considerando criterios de trabajo adaptables y acorde a los propósitos de la presente investigación. Estos resultados podrán determinarse tras la elaboración de un plan de intervención estratégico y puntual, además de, ser incorporado como conocimiento a las ciencias de la educación y la psicología.

Por otro lado, se justifica de manera práctica; ya que, este trabajo de investigación tiene una aplicación concreta, considerando elementos y dimensiones de intervención ejecutados como parte del entrenamiento y desarrollo de habilidades que contribuyen al manejo de la frustración en todos los contextos posibles. De esta manera, se podrá reconocer aquellos determinantes que colaboren en obtener una mejor retribución del programa y utilizar el aprendizaje obtenido como un modo de respuesta adecuada ante las situaciones presentadas, facilitando la búsqueda de soluciones para la realidad problemática.

También se justifica de manera metodológica, puesto que, se trabaja el diseño de una propuesta de mejora de la Tolerancia a la frustración haciendo uso de las técnicas Básicas del modelo Gestalt, las cuales, han sido utilizadas en estudios previos de investigación, demostrándose su confiabilidad y siendo la base más adecuada para el presente estudio. Es importante destacar que favorecerá a la ampliación del marco teórico de la Tolerancia a la Frustración y la efectividad de las Técnicas del Modelo Gestalt en favor de los adolescentes.

Finalmente, este estudio servirá como antecedente para futuros trabajos propositivos en poblaciones locales o regionales en general interesados en las variables investigadas. Cabe mencionar que, desarrollar un trabajo de intervención que busque potenciar esta capacidad de tolerancia, dependerá de aquellos otros recursos que poseen los individuos, permitiendo controlar el tipo de reacción que puedan presentar durante el proceso, y así evite generar efectos colaterales desagradables. Así mismo, la población adolescente puede llegar a ser muy susceptible cuando nos referimos a cambios tanto a nivel personal como contextual; de manera que, puede surgir diferentes emociones, pensamientos y conductas en forma desorganizada dificultando el afrontar la frustración como tal. Por esta razón, esta investigación se realiza como forma de respuesta ante la necesidad de mejorar el nivel de Tolerancia a la Frustración en los adolescentes con el uso de una prueba validada. Además, se presenta un plan de intervención centrado en ejes de trabajo específicos de acuerdo al objetivo inicial y con intención de impulsar futuras investigaciones para este tipo de realidades.

1.2. Formulación del problema

De esta manera, se plantea la pregunta en base al tipo de investigación presentada:

¿Cómo la propuesta de intervención con técnicas gestálticas puede ser útil para mejorar la Tolerancia a la frustración en adolescentes de una institución de Trujillo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Diseñar una propuesta de intervención con el uso de técnicas gestálticas para mejorar la Tolerancia a la frustración en adolescentes de una institución de Trujillo

1.3.2. Objetivos específicos

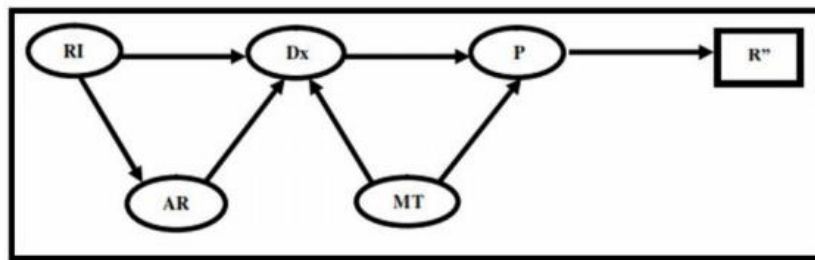
- Conocer los niveles de Tolerancia a la frustración para proponer un Diseño de mejora basado en el enfoque gestáltico en adolescentes de una institución de Trujillo
- Identificar los aspectos teóricos del Enfoque Gestáltico para proponer un diseño de Intervención en la mejora de la Tolerancia a la frustración en adolescentes de una institución de Trujillo
- Establecer la validez de contenido a través del Estadístico de Aiken de los indicadores que forman parte de la propuesta de intervención con el enfoque Gestáltico en la mejora de la tolerancia a la frustración en adolescentes de una institución de Trujillo
- Elaborar una propuesta de intervención basado en el enfoque gestáltico para la mejora de la tolerancia a la frustración en adolescentes de una institución de Trujillo
- Analizar el constructo de estudio a través de una tabla triangular para identificar el tipo de relación entre las variables de estudio respecto a la propuesta de intervención para mejorar los niveles de Tolerancia a la frustración en adolescentes de una institución de Trujillo

CAPITULO II: MÉTODO

2.1. Tipo de investigación

La presente investigación según Aguado A. (2014), es práctica debido a que emplea las técnicas básicas del Modelo Gestalt; según naturaleza es cuantitativa debido a que utiliza un instrumento psicométrico para la recolección y el análisis de datos. Asimismo, según su carácter es propositiva porque concluye en una propuesta de mejora basada en una teoría que le corresponda.

De igual forma, esta investigación es de diseño descriptivo-propositivo, y tiene como diagrama el siguiente esquema:



Dónde:

R1 = Realidad problemática

AR = Antecedentes relacionados con la realidad

Dx = Problemática del estudio de la realidad inicialmente observada

MT = Modelo teórico para transformar la problemática de la realidad inicial

PS = Propuesta de solución

R'' = Aspiración de la realidad mejorada

Población y muestra

La investigación se realizó en la ciudad de Trujillo. La población de estudio estuvo constituida por los estudiantes del nivel secundaria que suman un total de 200 adolescentes. La muestra la conformaron 62 estudiantes del segundo año del mismo nivel con problemas de tolerancia a la frustración de un colegio en la ciudad de Trujillo. Entre ellos hubo un total de 24 estudiantes hombres y 38 estudiantes mujeres.

*Tabla 1:
Características de la muestra*

Sexo	Total	Porcentaje
Masculino	24	39%
Femenino	38	61%
Total	62	100%

Muestreo

Se utilizó en esta investigación el muestreo probabilístico aleatorio simple, o muestreo no probabilístico por conveniencia, elegidos de acuerdo a la facilidad de acceso, la disponibilidad de los participantes y considerando el intervalo de tiempo en el que se desarrolló el proyecto de investigación.

Criterios de inclusión y exclusión

Se tomaron en cuenta como criterios de selección para la recolección de datos a estudiantes que cumplan con un rango de edad de 11 a 13 años de ambos géneros y que presenten un nivel académico medio – bajo. Como criterios de exclusión, que los participantes no hayan completado el formulario de evaluación previamente aplicado, que pertenezcan a niveles mayores o menores del 1er año de secundaria y aquellos que se decidan no participar del proyecto de trabajo.

Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica que se utilizó dentro del proceso de investigación para la recolección de información fue la revisión de documentación y consultas a diversas fuentes bibliográficas.

Revisión bibliográfica y documental. - La técnica de revisión bibliográfica, fue utilizada para recopilar información teórica, en los diversos textos que abordan la temática sobre el tipo de intervención en la Tolerancia a la Frustración, para ello se elaboraron fichas bibliográficas y textuales, con una idea analizada, que sirvieron de soporte para la elaboración del marco teórico del estudio; además de, obtener conocimiento del funcionamiento de la organización objeto de análisis.

Instrumento aplicado para la recolección de datos. - Respecto al instrumento, se usó la “Escala de Tolerancia a la Frustración en adolescentes” (TROFU) creada por la autora Evelyn Rocío Álvarez Izaguirre en el 2018, el cual busca determinar los niveles de tolerancia a la frustración de los evaluados. Está delimitado por 28 ítems con una opción de respuesta abierta de elección entre 4 alternativas planteadas (N=NUNCA, CN=CASI NUNCA, CS=CASI SIEMPRE, S=SIEMPRE), el cual puede aplicarse de forma individual o colectiva en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos. Así mismo, presenta una división de 6 dimensiones asociados a algunos ítems: Pensamiento Racionales (1,2,3,5), Pensamientos Irracionales (4,6,7,14), Emociones Inapropiadas (8,10,11,12,13), Emociones Apropriadas (9,15,18,21,22), Conductas de Autoayuda (16,17,19,20,23) y Conductas Destructivas (24,25,26,27,28).

Se utilizó como referente la validación del instrumento realizado por Ramírez K., Quezada L. y Chávez R. en el año 2019 en la ciudad de Trujillo; encontrando así que la validez del constructo se realizó a través del método convergente de Pearson para comprobar su valoración por medio de la relación de los puntajes obtenidos (PR=0,615**, PI=0,716**, EI=0,814**, EA=0,762**, CA=0,616**, CD=0,754**),

los cuales tienen una aproximación alta positiva, lo que significa que existe correlación entre las mismas, confirmando así que el instrumento es válido para medir lo que se desea medir. Así mismo, se consideró el índice de confiabilidad a través del coeficiente omega, con un puntaje de 0.913, lo que nos indica que el instrumento es consistente en el tiempo y está dentro de los valores aceptables de confiabilidad. (Campo Arias & Oviedo, 2008).

De esta forma, se realizó el análisis de los resultados obtenidos a partir del baremo obtenido en la validación de la escala de medición TROFU en la ciudad de Trujillo, clasificándolos en un nivel Bajo con un percentil de entre 5 a 30, nivel Medio con un percentil entre 35 a 65 y un nivel Alto con percentiles entre 70 a 100.

2.2. Procedimiento

Respecto al procedimiento de investigación, se realizó la comparativa entre la situación actual y la situación ideal respecto al manejo de la Tolerancia a la Frustración, es decir, se analizaron las estrategias de afrontamiento usuales en los adolescentes y se identificaron las carencias o necesidades de intervención específicas para lograr elaborar y desarrollar diferentes “respuestas alternativas” que brinden una mejor comprensión de las situaciones a enfrentar, optando por utilizar herramientas o atajos de acción en colaboración a propiciar un contexto fuera de violencia, mayor estabilidad emocional y por ende mejorar el bienestar personal de los participantes que formen parte del programa. En términos más específicos, el procedimiento de la investigación fue el siguiente:

1) **Fase de diagnóstico.** - En una primera fase de estudio, se revisaron las fuentes de información de una revisión sistemática previamente elaborada; en donde, se analizó la información referente al manejo de la Tolerancia a la Frustración; efectos negativos, factores desencadenantes y de mantenimientos; así como también,

diferentes formas de intervención en situaciones problemáticas similares a la que se consideró en esta investigación. Adicional a esto, se realizó una investigación de planes de intervención según las técnicas más efectivas dentro del enfoque Gestáltico, siendo posteriormente analizada y contrastada con las bibliografías anteriormente consideradas.

2) **Fase de conceptualización teórica.** – En la segunda fase de investigación se procedió a la extracción de lineamientos y parámetros sobre la evaluación de la Tolerancia a la Frustración, a partir del empleo de diversas técnicas derivadas del Enfoque Gestáltico. Es así que, de los resultados obtenidos en esta fase se determinaron si era factible realizar cambios significativos en la redacción de los aspectos teóricos considerados, además de los conceptos y estrategias utilizadas en el trabajo de investigación manteniendo la coherencia y claridad necesaria.

3) **Fase de Diseño o Proposición:** Finalmente, en esta tercera fase de la investigación, partiendo de los resultados obtenidos en las dos fases previas, se sistematizó la información diagnóstica y conceptual a fin de proponer el plan de intervención para el manejo de la Tolerancia a la Frustración en estudiantes del nivel secundario de un colegio en la ciudad de Trujillo. Se trabajó con el cuestionario que se presenta en el (Anexo 1) lo cual permitirá utilizar estrategias de intervención para cada una de las dimensiones teóricas y asociándolas a los criterios de evaluados de la prueba psicológica.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Tabla 2:

Esquema de diseño del trabajo de intervención para reducir los niveles de Tolerancia a la Frustración

Título de la propuesta	Definición Conceptual de la Propuesta	Definición Operacional de la Propuesta	Objetivos	Aspectos Dimensionales de la Propuesta	Indicadores de la propuesta
Propuesta de Intervención con técnicas gestálticas para mejorar la tolerancia a la frustración en adolescentes en una institución de Trujillo	El sujeto exteriorice lo interno; es decir, aquello que piensa y que le preocupa; además de que se dé cuenta de las cosas posiblemente llevó en sí toda su vida pero que no percibía buscando expresar aquello no expresado; completar o finalizar la expresión y buscar la dirección y hacer la expresión directa. (Castañeda, 2012).	La investigación se desarrollará en base a una serie de investigaciones de análisis de las técnicas gestálticas básicas como estrategia de intervención con adolescentes, el cual, incluye información acerca de las dimensiones a considerar y la efectividad del enfoque bajo su propia modalidad de trabajo.	➤ Reconocer situaciones desagradables y sus determinantes de efecto en los estudiantes	Técnica supresiva	- Experimentar la nada - Evitar “hablar acerca de “ - Detectar los deberías
			➤ Exteriorizar las emociones y sensaciones internas a través de inducciones de situaciones frustrantes	Técnica expresiva	- Expresar lo no expresado - Terminar o completar la expresión - Buscar la dirección y hacer la expresión directa
			➤ Reconocer las estrategias nuevas de uso como forma de solución antes las situaciones estresantes	Técnica integrativa	- Encuentro intrapersonal - Asimilación de proyecciones

Nota: Aspectos teóricos y metodológicos del diseño de trabajo de intervención

Como se puede observar en la tabla N° 2, el esquema de diseño de la propuesta de intervención para mejorar los niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes, contempla una definición conceptual teniendo en cuenta el Enfoque Gestalt; así también, se define operacionalmente, describiendo las características para su aplicación. Los aspectos dimensionales están basados en el uso de tres técnicas básicas, siendo estas: la técnica supresiva, haciendo referencia a detectar los deberías, experimentar la nada y evitar el hablar acerca de; la técnica expresiva, la cual se hace referencia a expresar lo no expresado, terminar o completar la expresión y buscar la dirección para hacer la expresión directa; y finalmente, la técnica integrativa, haciendo referencia al encuentro intrapersonal a través del diálogo interno y la asimilación de proyecciones. De igual forma, cada dimensión contempla un objetivo de trabajo y cada objetivo cuenta con indicadores los cuales varían entre uno a tres. Para mayor conocimiento de la propuesta ver anexo 3.

Tabla 3

Nivel de Tolerancia a la Frustración a nivel general y por dimensiones

Escala		Resultados						
		Total	P.R	P.I	E.I	E.A	C.A	C.D
Bajo	Nº	36	18	49	21	28	21	51
	%	58.06	29.03	79.03	33.87	45.16	33.87	82.26
Medio	Nº	18	28	7	30	23	16	8
	%	29.03	45.16	11.29	48.39	37.10	25.81	12.90
Alto	Nº	8	16	6	11	11	25	3
	%	12.90	25.81	9.68	17.74	17.74	40.32	4.84
Total	Nº	62	62	62	62	62	62	62
	%	100	100	100	100	100	100	100

Nota: Aplicado a adolescentes del nivel secundario de un colegio en la ciudad de Trujillo

Como se puede observar en la tabla N° 3; en relación a los niveles de Tolerancia a la Frustración se encontró que, de manera general, los estudiantes con mayor cantidad de participantes se encuentran ubicados en el nivel bajo de Tolerancia a la Frustración, representando un 58.06 % de la cantidad total. Dimensionalmente se encontró que, el 45.16% de los estudiantes se ubica en un nivel medio; mientras que, en la dimensión de Pensamientos Irracionales, el 79.03% de los participantes se encuentran en un nivel Bajo. En relación a la dimensión de Emociones Inadecuadas, la mayor cantidad de estudiantes se ubican en un nivel medio (48.39%), mientras que, en Emociones Adecuadas, presentan un nivel bajo (45.16%). Finalmente, respecto al tipo de conductas que manifiestan, se observa que, en la dimensión de Conductas de Apoyo, los participantes se ubican en su mayoría en un nivel alto (40.32%); mientras que, en Conductas Destructivas presentan un nivel Bajo (82.26%). Para mayor conocimiento de las puntuaciones respecto a los niveles correspondientes revisar el anexo 4.

Tabla 4:

Aspectos teóricos del Enfoque Gestalt para proponer un diseño de intervención con el uso de técnicas gestálticas para la Tolerancia a la Frustración

Aspectos Teóricos	Definición Conceptual del Modelo Teórico	Definición Operacional del Modelo Teórico	Aspectos Dimensionales del Modelo Teórico	Indicadores dimensionales del Modelo Teórico
Enfoque Gestáltico	Percepción organizada y concreta de lo que el sujeto está percibiendo y donde se involucran la experiencia, motivación, necesidad de la persona, la interacción con los otros y el contexto en el cual se encuentra inmerso (Codina, 2005; Salama y Villareal, 1989).	El trabajo de investigación incluirá datos informativos referentes a la evaluación del comportamiento bajo una situación de estrés o frustración en diferentes niveles, así mismo, información descriptiva de constructos relacionados y que forman parte de la realidad problemática expuesta.	Darse cuenta	- Darse cuenta interno - Darse cuenta externo - Darse cuenta de las fantasías
			Homeostasis	- Autorregulación orgánica
			Contacto	- Contacto como referencia - Contacto por el contacto mismo

Nota: Aspectos generales del enfoque gestáltico

Como se puede observar en la tabla N° 4, el esquema de los aspectos teóricos del Enfoque Gestalt para proponer un diseño de intervención con el uso de técnicas gestálticas para la Tolerancia a la Frustración contempla un modelo teórico el cual es el Enfoque Gestáltico; en donde se incluyen la definición conceptual y operacional, se describe parte del objetivo, los aspectos generales del enfoque a utilizar y la dinámica de intervención en la cual está basado. Además, los aspectos dimensionales están basados en tres características; las cuales son: darse cuenta, homeostasis y contacto. De igual forma, cada dimensión cuenta con indicadores los cuales varían entre uno a tres. Para mayor conocimiento de la propuesta ver anexo 6.

Tabla 5:

Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de las técnicas gestálticas básicas

Actividades metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total de acuerdos	V	Sig.(p)	Total de acuerdos	IA	Total de acuerdos	IA
1	6	0.94		6	83.33	6	1
2	6	0.94		6	83.33	6	1
3	6	0.94		6	83.33	6	1
4	6	0.94		6	83.33	6	1
5	6	0.94		6	83.33	6	1
6	6	0.94		6	83.33	6	1
7	6	1	.016*	6	1	6	1
8	6	0.94		6	83.33	6	1
9	6	0.94		6	1	6	1
10	6	0.94		6	1	6	1
11	6	0.94		6	1	6	1
12	6	0.94		6	83.33	6	1
13	6	1	.016*	6	1	6	1
14	6	0.94		6	1	6	1
15	6	0.94		6	1	6	1
16	6	0.94		6	83.33	6	1
17	6	0.94		6	1	6	1
18	6	0.94		6	83.33	6	1
19	6	1	.016*	6	1	6	1
20	6	0.94		6	1	6	1
21	6	1	.016*	6	1	6	1
22	6	0.94		6	83.33	6	1
23	6	1	.016*	6	1	6	1
24	6	1	.016*	6	83.33	6	1
25	6	1	.016*	6	83.33	6	1
26	6	0.94		6	83.33	6	1
27	6	0.94		6	83.33	6	1

Nota:

V: Coeficiente V de Aiken

Sig. (p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

***p<.05:** Valido

IA: Índice de acuerdo

Como se puede visualizar en la tabla N° 5, los resultados del juicio de los 6 expertos, que evaluaron la propuesta de intervención de las técnicas gestálticas fueron procesados con el estadístico de V de Aiken, el cual, está indicado en cada uno de los componentes. La totalidad de los indicadores que pertenecen a la técnica Gestáltica, presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$), lo que significa que, estas son consideradas aptas para hacer frente a la variable que se busca mejorar, denotando una relación lógica entre la información presentada. Se indicaron como totalmente validas a las actividades metodológicas 7,13,19,21 y 23, obteniendo un índice de acuerdo del 100% en claridad, coherencia y relevancia; sin embargo, se consideraron como excepciones al resto de las actividades propuestas, las cuales, presentaron un puntaje de 0.94 en cuanto a coherencia, con un índice acuerdos del 83.33%. Para mayor conocimiento de la propuesta ver anexo 8.

Tabla 6:

Propuesta de intervención basado en el enfoque gestáltico para mejorar los niveles de tolerancia a la frustración

Objetivo	N° Sesiones	Tiempo	Objetivo	Técnica Gestáltica
Determinar un programa de intervención integral basado en el uso de técnicas gestálticas que permitan a los adolescentes desarrollar herramientas útiles para mejorar los niveles de tolerancia a la frustración	Sesión 1 “Somos parte de un todo”	50 min	Obtener información acerca de las experiencias frustrantes o estresantes de los participantes en sus diferentes contextos para crear y facilitar el vínculo de confianza durante el desarrollo del programa	Técnica supresiva
	Sesión 2 “Afrontando mi culpa”	45 min	Identificar situaciones desagradables del pasado en el aquí y el ahora para optimizar el darse cuenta y reconocer aspectos influyentes a trabajar	
	Sesión 3 “Creo mientras vivo”	50 minutos	Reconocer los mecanismos de defensa en el adolescente ante situaciones estresantes u hostiles para facilitar el darse cuenta y fijar la importancia del uso de nuevos recursos de afrontamiento	
	Sesión 4 “¿Debo hacerlo o quiero hacerlo?”	1 hora y 15 minutos	Detectar los deberías y las diversas formas de vivenciarlos mediante preguntas y afirmaciones para disminuir los niveles de frustración	
	Sesión 5 “Una carga más, una carga menos”	50 min - 1 hora	Exteriorizar las emociones y sensaciones internas a través de inducciones de situaciones frustrantes para identificar aspectos influyentes e incómodos en el aquí y ahora de los participantes	Técnica Expresiva
	Sesión 6 “Conflicto en reversa”	50 min - 1 hora	Reconocer acciones o frases significativas de las situaciones inconclusas para identificar recursos de apoyo como nuevas estrategias de apoyo ante la frustración	
	Sesión 7 “Contra todo Pronóstico”	50 min - 1 hora	Identificar las nuevas expresiones y sensaciones personales a través del uso de los nuevos recursos aprendidos para facilitar el control de los niveles de tensión y frustración	Técnica Integrativa
	Sesión 8 “Dialogando conmigo mismo”	50 minutos	Integrar en el aquí y ahora la información aprendida y utilizada en la experiencia de las actividades anteriores para reorientar las estrategias de uso frente a situaciones frustrantes	
	Sesión 9 “Entrelazando mis rutas”	50 minutos	Elaborar posibles soluciones ante situaciones frustrantes que generen sentimientos desagradables para tener un mayor control de los niveles de frustración	
	Sesión 10 “Tiempo al tiempo”	1 hora y 15 minutos	Reconocer lo aprendido durante el programa a través de un contraste de experiencias verbales y visuales con el fin de identificar resultados efectivos al final del programa	

Como se puede visualizar en la tabla N° 6, se elaboró una propuesta de intervención basado en el uso de las técnicas básicas del enfoque gestáltico para lograr una mejora en los niveles de tolerancia a la frustración para la población adolescente. Se pueden observar criterios importantes como el número de sesiones a trabajar, el nombre de cada sesión, objetivos específicos por los cuales esta guiado cada plan estratégico, el tiempo a utilizar para el desarrollo de las actividades y el tipo de técnica gestáltica a utilizar como parte de la estructura planteada según las fuentes de información previamente consultada; denotando así una organización sencilla e integrativa de las actividades considerando el uso correcto y relacional de las estrategias de intervención elegidas para dicho programa. Para mayor conocimiento de la propuesta ver anexo 7.

Tabla 7:

Análisis Triangular de las variables en estudio en base a la Tolerancia a la Frustración

	Fáctica o hecho	Teoría fundamento	Propuesta	Argumentación de análisis triangular
V A R I A B L E S	Tolerancia a la frustración	Enfoque Gestáltico	Técnicas Gestálticas	Tomando en cuenta la tolerancia a la frustración es un estímulo aversivo que puede llegar a ocasionar efectos negativos promoviendo un aumento de la agresividad (Gómez y Periane, 2019). El enfoque gestáltico refiere y se fundamenta en que el individuo tome conciencia de esta realidad, y se responsabilice de lo que está haciendo, sintiendo, evitando, negando, deseando, trayendo consigo el desarrollar y enriquecerse en habilidades y experiencias (Peñarrubia, s.f). En tal sentido el enfoque gestáltico en su teoría resalta que las técnicas gestálticas puedan ayudar al individuo a contactar con su experiencia; comenzando por lograr detener la evasión del aquí y ahora, haciéndole experimentar aquello oculto que, en realidad, no desea afrontar; logrando exteriorizar lo interno
	Pensamientos racionales	Darse cuenta	Técnica supresiva	El Darse cuenta incluye toda actividad mental (pensar, adivinar, imaginar, recordar y comprender) todo lo que sucede en el pasado, presente y futuro del sujeto; de manera que, se considera como parte base para identificar aquella situación o hecho significativo que ha generado o genera algo en la persona. A partir de esto, y considerando las dimensiones de pensamientos referentes a aquello que permite o limita el logro de propósitos en el ser humano, se puede traducir el significado a través del uso la Técnica Supresiva en modo que, el sujeto pueda detectar aquellos hechos y situaciones; saber el rol que puede representarles en la actualidad y como ha afectado eso durante el tiempo.
D I M E N S I O N E S	Pensamientos irracionales			
	Emociones inapropiadas	Contacto	Técnica expresiva	Se habla de contacto en el enfoque Gestalt, haciendo referencia a las necesidades del ser humano para poder encontrarse asimismo a través de la identificación de lo que siente, percibe y piensa de acuerdo a algún acontecimiento significativo (Martin, s.f); de esta manera, se logra determinar con mayor certeza todo aquello que percibe a su alrededor. Esto, toma en consideración aquellas emociones y sensaciones transmitidas durante el contacto; es por esto que, el uso de la Técnica Expresiva, permitirá partir de la
	Emociones apropiadas			

			identificación de aquello que quedó inconcluso, exteriorizar eso que está sintiendo y continuamente a eso, lograr direccionarlo a través de nuevas frases, palabras o estrategias de mayor beneficio y ventaja para el sujeto en la re-experimentación.
Conductas de Autoayuda	Homeostasis	Técnica integrativa	La dimensión de Homeostasis habla del proceso en el cual el sujeto busca el equilibrio, intentando satisfacer aquellas necesidades físicas o psicológicas identificadas, y con eso, lograr una mejor adaptación a su realidad. Considerando esto como una situación de decisión y acciones a realizar, podemos interpretar las últimas dos dimensiones conductuales de la variable fáctica y, traducirlo en el uso de la Técnica integrativa como la incorporación de la proyección y la experiencia acerca de la situación significativa, con el fin de reintegrarse a sí mismo y buscar una alineación más agradable.
Conductas destructivas			

Nota: Triangulación de datos en relación a las variables de estudio

Respecto a la tabla N° 7, se realizó un análisis en el contraste de la variable fáctica, teórica y propositiva, a través de una tabla triangular, en donde se pudo observar que, existe una relación directa y significativa; haciendo notar una semejanza efectiva en relación a las mismas. De igual manera, a nivel de dimensiones, se incluyeron aspectos teóricos y operacionales en base a la metodología a utilizar, brindando a su vez, una síntesis de la información planteada; además de, la adaptación y asociación de la terminología a utilizar y los procesos de intervención considerados para la elaboración de la propuesta a trabajar. Todo esto se realizó a nivel de variables y dimensiones, presentando una justificación fiable de la información. Para mayor conocimiento de la propuesta ver anexo 2.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión:

El presente trabajo tuvo como objetivo general diseñar una propuesta de intervención con el uso de técnicas gestálticas para mejorar los niveles de tolerancia a la frustración en adolescentes. Es así que, al encontrar bajos índices de tolerancia a la frustración luego de la evaluación aplicada a los participantes, se propone un plan de trabajo dinámico y estructurado, considerando los aspectos conceptuales y objetivos planteados en base al enfoque utilizado y las dimensiones respecto a las técnicas a utilizar. Es así que se entiende la importancia de lograr un desarrollo personal e integral en la vida del adolescente bajo una base informativa que permita adquirir estrategias automáticas y conscientes para lograr afrontar situaciones de una forma más adecuada, además de potenciar el uso de capacidades que permitan un mejor nivel de maduración emocional. Esto puede ser corroborado por Villanueva (2013) quien menciona que el aspecto fundamental de modelo gestáltico es la integración de las emociones y experiencias afectivas básicas de la persona, generando una mayor sensación o conciencia de sí mismo y facilitando la adaptación de una nueva forma de afrontar situaciones.

El primer objetivo específico fue el de conocer los niveles de Tolerancia a la Frustración de los evaluados a través de la aplicación de la escala TOFRU, encontrándose así que los participantes presentan un bajo nivel de tolerancia a la frustración a nivel general evidenciando que existe la necesidad de trabajar herramientas de solución que faciliten manejar aspectos personales en los adolescentes cuando se encuentren en situaciones frustrantes. Esto quiere decir, que la población en cuestión no posee la facilidad para sostener y controlar sus respuestas ante situaciones difíciles, hostiles o estresantes; llegando a ocasionar efectos negativos y contraproducentes promoviendo una tendencia hacia la agresividad. Éstos resultados pueden ser corroborados por el Centro de psicología infantil y

juvenil APSIS en Badalona (2018) quien menciona que los jóvenes adolescentes que no han adquirido habilidades de autocontrol y tolerancia a la frustración a menudo suelen tener problemas de conducta y de agresividad. Así mismo, el psicólogo clínico Fernández C. (2019) afirma que el individuo con comportamientos impulsivos y agresivos presenta un umbral de tolerancia a las frustraciones más bajo que el promedio frente a situaciones de la vida cotidiana de manera que “explota” casi inmediatamente.

Como segundo objetivo específico se tuvo el identificar los aspectos teóricos del Enfoque Gestáltico para la propuesta de un diseño de intervención efectivo hacia la mejora de la tolerancia a la frustración en adolescentes, encontrándose así un modelo teórico que lograr cumplir con una definición conceptual y operacional, junto con los aspectos dimensionales óptimas para la elaboración de un plan de intervención completo y funcional que mejore la situación problemática anteriormente descrita. Es así que se plantearon los objetivos, técnicas a utilizar y el procedimiento de intervención que permita considerar las bases necesarias para una la elaboración de la propuesta de intervención. Esto es corroborado por (Codina, 2005; Salama y Villareal, 1989 como se citó en Stange y Lecona, 2014) quienes definen el modelo como un enfoque terapéutico organizado y concreto en base a lo que el sujeto percibe e involucrando su experiencia, motivación, necesidades e interacción, centrándose en cambiar las conductas disfuncionales. Así mismo, se considera lo propuesto por Peñarrubia (s.f), quién destaca la división de sus dimensiones considerando características, aspectos fundamentales, objetivos, descripción de la metodología de uso y los criterios correspondientes a las mismas.

Así mismo, como tercer objetivo específico se buscó establecer la validez de contenido a través del Estadístico de Aiken para confirmar si el diseño del plan estratégico planteado responde a mejorar los niveles de Tolerancia a la Frustración en los adolescentes. Según los resultados obtenidos a través de la evaluación de seis expertos; se encontró que

las actividades metodológicas planteadas presentan índices (IA) de 1.00 y ($p < .05$); lo cual significa que, las estrategias a utilizar son consideradas como válidas de acuerdo al propósito de trabajo, denotando una relación lógica entre la información presentada, en las cuales, presentaron un puntaje de 0.94 en cuanto a coherencia, con un índice acuerdos del 83.33%. Teniendo en cuenta lo mencionado, se entiende que el diseño de intervención planteado cumple con los aspectos estratégicos necesarios que logren una mejora respecto a los niveles de tolerancia frente a la frustración. Los resultados cuantitativos pueden validarse con la Teoría de Aiken (1980-1985), como se citó en Ecurra (s.f), quien menciona que el coeficiente obtenido puede obtener valores entre 0 y 1; de manera que, a medida que sea más elevado el valor computado, el ítem tendrá una mayor validez de contenido; es decir, las puntuaciones encontradas que se encuentren dentro de este rango enfatizan el nivel de confiabilidad que existe en el trabajo a proponer, validando así la efectividad del programa.

Como cuarto objetivo específico, se buscó elaborar una propuesta de intervención basado en el enfoque gestáltico para la mejora de la tolerancia a la frustración en adolescentes, encontrándose así la estructura del programa organizada e integrada según las fuentes de información previamente investigada. Esto considera aspectos como es el objetivo general y los objetivos específicos, sesiones a trabajar, duración del desarrollo de actividades y la mención de las técnicas gestálticas a aplicar en cada sesión. De esta manera, se entiende que el tipo de estrategia planteada en el trabajo de investigación mantiene una regulación en su proceso de desarrollo que permite cumplir el objetivo general. Eso puede ser corroborado por Castañeda (2012) quién describe que el modo de uso de las técnicas gestálticas de una forma estructurada y organizada brinda mayor certeza de su uso; considerando así la metodología, el proceso de intervención y los logros alcanzados según la estructura planteada.

Finalmente, como quinto objetivo, se obtuvo analizar el constructo de estudio a través de una tabla triangular, obteniendo como resultado que, existe una relación directa y significativa entre la variable fáctica, teórica y propositiva; identificándose así una semejanza efectiva en relación a las mismas. De esto modo, se entiende que las variables de estudio en base al trabajo de investigación se encuentran relacionadas entre sí, logrando mantener una coherencia entre los aspectos considerados para el trabajo de investigación, además de los efectos positivos que pueden obtener al finalizar el programa. Esto puede ser corroborado con la estrategia de metodología planteada, en la cual, a nivel dimensional, se presentan aspectos teóricos y prácticos a utilizar, comenzando por la identificación de los factores y determinantes de la problemática; es decir, las situaciones inconclusas en la persona; para que, de manera progresiva y complementaria, el participante logre tomar consciencia de lo que acontece en el aquí y ahora, experimentando aquellos aspectos influyentes que llegan a ser significativos pero no afrontados, se responsabilice de ello y exteriorice lo interno; revalidando el tipo de estrategias de afrontamiento; de manera que, facilite su crecimiento a nivel personal de una forma más libre y congruente a sus propias necesidades. (Peñarrubia ; Martin, s.f).

4.2 Conclusiones:

- Se diseñó una propuesta de intervención con el uso de técnicas gestálticas básicas para mejorar los niveles de tolerancia a la frustración en una población adolescente de una institución en la ciudad de Trujillo.
- De acuerdo a los niveles de tolerancia a la frustración, el 58.06% de los estudiantes evidenció un nivel bajo, manifestando dificultades para utilizar estrategias de afrontamiento y apoyo adecuados ante estos acontecimientos.

- Los aspectos teóricos del enfoque gestáltico permiten proponer un diseño de intervención dinámico, integral y efectivo para mejorar los niveles de la tolerancia a la frustración en los adolescentes.
- El establecimiento de la validez de contenido a través del Estadístico de Aiken, evidencian que las estrategias planteadas en el diseño de intervención cumplen con los propósitos del trabajo de investigación.
- El diseño de la propuesta de intervención presentado está basado en el enfoque gestáltico, considerando conceptos, características y una metodología estratégica efectiva, complementaria y organizada a nivel dimensional; de manera que permita mejorar los niveles de tolerancia a la frustración en los adolescentes.
- El tipo de relación entre las variables consideradas para la elaboración del diseño de intervención mantienen una relación directa y significativa entre las mismas, manifestando un buen índice de coherencia y semejanza entre los aspectos teóricos-prácticos considerados, además de validarlo como efectivo, congruente, continuo y preciso.

REFERENCIAS

- Aguado, A. (2014). “Propuesta de Know How para mejorar el grado de satisfacción de los clientes del multicentro Movistar de Sucre – Pueblo Libre, 2012”. [Tesis para obtener el grado de licenciado de administración, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Universidad Autónoma del Perú:
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/130/AGUADO%20PAREJA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alberca C. y Fernández M. (2020). *Construcción y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración para Adolescentes (ETFA)*. [Tesis de Bachiller, Universidad Peruana Unión] Repositorio Universidad Peruana Unión:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3763/Carmen_Trabajo_Bachiller_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 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*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Universidad Cesar Vallejo:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25305/Alvarez_IER.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Campo-Arias, A., & Oviedo, H. C. (2008). *Propiedades psicométricas de una escala: la consistencia interna*. Rev Salud Pública, 10 (5), pp. 831-839.
- Castañeda, M. (2012). *Manualito de la materia Gestalt*. Universidad la Concordia.
<https://psiquemc.files.wordpress.com/2014/08/manual-gestalt.pdf>
- Caycho, R; Vargas, D y Flores, G. (2018). *Adaptación y Validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración en niños peruanos*. Revista Científica de Psicología

Clínica de Niños y Adolescente. 5 (2). 23-29.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399728>

Centro de psicología infantil y juvenil APSIS (2018). *Tolerancia a la frustración y autocontrol en la adolescencia.* Fundación Clapés-Gallent. <https://apsis.es/tolerancia-a-la-frustracion-y-autocontrol-en-la-adolescencia/>

Codina, N. (2005). *El self y sus pluralidades: un análisis desde el paradigma de la complejidad.* *Escritos de Psicología* 7(3), 24-34.
http://www.esritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num7/escritospsicologia7_analisis3.pdf

Correa, M (2003). *Notas para una Psicología Social, como critica a la vida cotidiana.* p 24. Córdoba, Argentina. Editorial Brujas. https://books.google.com.pe/books?id=WNfL-tLoA9oC&pg=PA118&lpg=PA118&dq=correa+m+2003+notas+para+una+psicologia+social&source=bl&ots=7vvVqbekGS&sig=ACfU3U3Sd7_FI9EJXfPm58gLXY5KhH0tbQ&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjA49nq5570AhUZIbkGHUykA_AQ6AF6BAgaEAM#v=onepage&q=correa%20m%202003%20notas%20para%20una%20psicologia%20social&f=false

Dragomir G.; Todorescu L. y Greculescu A. (2011). *Adolescents' frustration tolerance for violence-based films.* *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30. 60-62.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.012>

Dryden, W., & Matweychuk, W. (2009). *Cómo superar las adicciones.* Barcelona: Editorial Hispano Europea

Ellis, A. y Dryden W. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva.* Bilbao, España: Desclee de Brouwer.

- Ellis, A. y Grieger R. (1990). *Manual de terapia racional emotiva*. Bilbao, España: Desclee de Brouwer.
- Escurrea, M. (1989). *Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces*. Revista de Psicología, 6(1-2), 103-111. Golu F.; y Gatej E. (2013). *Experiential Applications in the Aggressiveness: Frustration Dynamics in Teenagers*. Journal of Experiential Psychotherapy. 16(4). 64. http://jep.ro/images/pdf/cuprins_reviste/64-1%20p.%203-14.pdf
- Eulhatt, G (2020). *Impulsividad y Agresividad en jóvenes de Lima Metropolitana*. [Tesis de Bachiller, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/16842b89-9e98-4663-b572-986fb42f1720/content>
- Fernández, Anna (2014). *Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas*. Universidad Autónoma Metropolitana. Vol. 50. N° 2 – julio, diciembre 2014. pp 445-466. <https://www.redalyc.org/pdf/3421/342132463011.pdf>
- Fernández, Cesar (2019). *Conductas Agresivas: El resultado de la Baja Tolerancia a las Frustraciones*. *Praxis Psicología Integral*. <https://praxis.com.do/articulos/conductas-agresivas-el-resultado-de-la-baja-tolerancia-a-las-frustraciones/>
- Gómez, A. & Jiménez-Perianes, A. (2019). *Agresividad impulsiva y proactiva, moldes mentales y rasgos de personalidad en adolescentes*. Behavior & Law Journal, 5(1), 31-39. <https://behaviorandlawjournal.com/index.php/BL/article/view/66/81>
- Jeronimus B; Riese H; Oldehinkel A y Ormel J. (2017). *Why Does Frustration Predict Psychopathology? Multiple Prospective Pathways Over Adolescence: A TRAILS Study*. European Journal of Personality. 31(1). 85-103. Doi: 10.1002/per.2086

- Kenchappanavar R. (2012). *Relationship between Inferiority complex and Frustration in Adolescents*. Journal of Humanities and Social Science. 2.01-05.
https://pdfs.semanticscholar.org/e7ed/bbe9b2b3d809449a51f6114eb828ae654b6a.pdf?_ga=2.46326055.1405948310.1588463157-1600929404.1588463157
- Lescano A. (2018). *Desafíos y Prioridades: Política de adolescentes y jóvenes en el Perú*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. pp29.
https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/Desafios_y_prioridades_politica_de_adolescencia_y_jovenes_Peru_-_ONU.pdf
- Lozano A. (2020). *Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China*. Revista Neuropsiquiatría. 83(1):51-56. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v83n1/1609-7394-rnp-83-01-51.pdf>
- Martin A. (s.f). *Manual Práctico de Psicoterapia Gestalt*. <http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/libros1/index/assoc/HASH01f9.dir/doc.pdf>
- Martínez. (2017). *Aplicación de una Intervención grupal basada en la Terapia Gestalt*. http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/6688/14972_Daniel%20Martinez%20Luque.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ministerio de Salud (10 de octubre del 2012). *Más de 11 millones de peruanos tendrían un problema mental a lo largo de su vida*. GOBIERNO DEL PERU.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/34796-mas-de-11-millones-de-peruanos-tendrian-un-problema-mental-a-lo-largo-de-su-vida>
- Ministerio de Salud (2020). *Salud mental: El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia*. <https://www.minsa.gob.pe/newsletter/2021/edicion->

72/nota4/index.html#:~:text=Atenciones%20en%20el%20Instituto%20Nacional,se%20registraron%2075%20942%20atenciones.

MINSA (2020). *Plan de Salud Mental 2020-2021 (En el contexto COVID-19)*.
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>

Ministerio de Salud (2020). *La Salud Mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la COVID-19. Estudio en Línea/Peru 2020*.
<https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones vulnerables (2012). *Plan nacional de Acción por la Infancia y Adolescencia 2012-2021*.
https://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/pnaia/pdf/Documento_PNAIA.pdf

Namuche C.& Vásquez K. (2017). *Calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas de un club de fútbol, Chiclayo*. Tesis de licenciatura. Universidad Señor de Sipán de Perú.

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud Mental: Fortalecer nuestra respuesta*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Noticias ONU*.
<https://news.un.org/es/story/2020/05/1474372>

Papalia, D. E., Feldman, R. D., Martorell, G., Berber Morán, E., & Vázquez Herrera, M. (2012). *Desarrollo humano (12a ed.)*. México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.

Peñarubia, F. (s.f). *La Terapia Gestalt la vía del vacío fértil*, España, Alianza editorial
[Archivo PDF].

Picó, D. (2014). “*Una Introducción a la Terapia Gestalt*”.
<https://gestaltnet.net/sites/default/files/articulos/apuntesgestaltterapiados-20.pdf>

Manzanera R., Sierra F. y Borrego P. (2015). Formacion Universitaria e intervencion social: una contribucion de las tecnicas gestalticas. Revista Cientifica Costarricense de Psicologia. Vol. 34, Num. 2. Pp 133-146.
<https://www.redalyc.org/pdf/4767/476747240006.pdf>

Muñoz et al. (2020). *Evidencia de los procesos psicométricos de la Escala de Tolerancia a la Frustración en adolescentes de la ciudad de Trujillo*. Revista Cientifica PAIAN. Vol. 11 Num. 1. pp 1-15

Restrepo, Luis y Gonzales, Julian (2007). *From Pearson to Spearman*.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rccp/v20n2/v20n2a10.pdf>

Singh A. (2017). “*Frustration Tolerance Among Senior Secondary School Students in Relation to Family Environment*”. [Tesis para obtener el grado de Maestría en Educación, Lovely Professional University Phagwara Punjab] India.
http://dspace.lpu.in:8080/jspui/bitstream/123456789/2982/1/11510835_5_13_2017%205_43_32%20PM_frustration%20tolerancwith%20covere.pdf

Sistema de Naciones Unidas en el Perú (2019). *Sistema de Naciones Unidas destaca esfuerzos del estado peruano por garantizar los derechos a la salud, especialmente de la niñez y la adolescencia*. <https://www.unicef.org/peru/notas-de-prensa/sistema-naciones-unidas-destaca-esfuerzos-estado-peruano-garantizar-derechos-salud-ninez-adolescencia>

- Stange, I y Lecona, O. (2014). *Conceptos básicos de la Terapia Gestalt*. 11(1):106-117, 2014. <https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-11-1-17.pdf>
- Torres, Y (2018). “*Tolerancia a la Frustración en alumnos de 5to y 6to grado de Educación Primaria de Institución Educativa de Acción Conjunta Apóstol San Pedro – Mala, provincia de Cañete 2018*”. Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4117/008594_Trab_Suf_Prof_Torres%20Rondan%20Yasmin%20Selene.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Vásquez C. (2018). *Psicoterapia Gestalt: Conceptos, principios y técnicas*. <https://www.psicologia-online.com/psicoterapia-gestalt-conceptos-principios-y-tecnicas-2278.html>
- Vázquez, J. (2019). *Funcionamiento Familiar, Sentido de Vida y Rendimiento Académico en alumnos del 5to de secundaria de la Institución Gustavo Ríes*. [Tesis para obtener el grado de Maestría. Universidad Privada Antenor Orrego]. Trujillo, Perú.
Repositorio UPAO:
http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/5074/1/RE_MAEST_EDU_JOHAN.V%C3%89ZQUEZ_FUNCIONAMIENTO.FAMILIAR_DATOS.PDF
- Ventura, J; Caycho, T; Vargas, D y Flores, G (2018). *Adaptación y Validación de la Escala de la Tolerancia a la Frustración (ETD) en niños peruanos*. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes. Vol. 5. Nº. 2 - mayo 2018 - p 23-29.
<https://www.revistapcna.com/sites/default/files/03.pdf>
- Ventura, J y Caycho, T (2017). *El coeficiente Omega: un método alternativo para la estimación de la confiabilidad*. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77349627039.pdf>

Villanueva, S. (2013). *Abordaje de las emociones en Gestalt y en psicodrama*. Del lenguaje a la imagen. Vol. 31. N° 3 – octubre 2013 – p 359-363.
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/85057/13.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, declaro que he sido informado e invitado a participar en un trabajo de investigación denominado “Propuesta de Intervención con Técnicas Básicas Gestálticas para mejorar la Tolerancia a la Frustración en adolescentes de una Institución Educativa en la ciudad de Trujillo”, éste es un trabajo de investigación propositivo realizado por los bachilleres en psicología Priscila Aguilar Gil y Giovanna García Castillo, además de contar con el respaldo de la Universidad Privada del Norte.

Entiendo que este estudio busca diseñar una propuesta de intervención con técnicas gestálticas para mejorar los niveles de Tolerancia a la Frustración en los estudiantes adolescentes, de manera que, tengo por conocimiento que mi participación se llevara a cabo en el mes de agosto en el horario más adecuado y que no influya en las actividades académicas de los estudiantes a participar. Esto consistirá en responder a una encuesta virtual que demorará alrededor de 10 a 15 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Así mismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Si. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

ANEXO 2

MATRIZ DE CONSISTENCIA Y CRONOGRAMA

ESTUDIANTE(S): García Castillo Giovanna y Aguilar Gil, Priscila Edith

“ Propuesta de Intervención con Técnicas Gestálticas para mejorar la Tolerancia a la Frustración en adolescentes de una Institución Educativa en la ciudad de Trujillo ”				
PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN-MUESTRA
Determinar el nivel de Tolerancia a la Frustración y que aspectos se pueden considerar del enfoque Gestáltico para proponer un diseño de intervención para mejorar el manejo de la Tolerancia a la Frustración en estudiantes del nivel	Determinar el nivel de Tolerancia a la Frustración y que aspectos se pueden considerar del enfoque Gestáltico para proponer un diseño de intervención para mejorar el manejo de la Tolerancia a la Frustración en estudiantes del nivel secundario de un colegio en la ciudad de Trujillo	VARIABLE FÁCTICA Tolerancia a la Frustración	El tipo de investigación según su finalidad es práctica porque hace uso de la teoría para dar solución a un problema; según su naturaleza es cualitativa porque analiza y explica una realidad de forma descriptiva; según su carácter es propositiva porque concluye en una propuesta basada en una teoría que le corresponda.	POBLACIÓN La población está conformada por 200 estudiantes adolescentes de un colegio de Trujillo

<p>secundario de un colegio en la ciudad de Trujillo</p>	<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <p>Conocer los niveles de Tolerancia a la Frustración en estudiantes del nivel secundario de un colegio en la ciudad de Trujillo</p> <p>Reconocer los aspectos teóricos del enfoque Gestáltico que se pueda considerar para proponer un diseño de intervención en estudiantes del nivel secundario de un colegio en la ciudad de Trujillo</p> <p>Proponer un diseño de intervención para mejorar los niveles de Tolerancia a la Frustración en estudiantes del nivel secundario de un colegio en la ciudad de Trujillo</p>	<p>VARIABLE TEÓRICA</p> <p>Enfoque Gestáltico</p>		<p>MUESTRA</p> <p>La muestra está conformada por 62 estudiantes adolescentes del Colegio “Daniel Hoyle” de Trujillo</p>
		<p>VARIABLE PROPOSITIVA</p> <p>Diseño un programa de intervención con técnicas gestálticas básicas</p>		

ANEXO 3

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

TÍTULO: “ Propuesta de Intervención con Técnicas Gestálticas para mejorar la Tolerancia a la Frustración en adolescentes de una Institución Educativa en la ciudad de Trujillo”				
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE PROPOSITIVA: Técnicas Gestálticas	Este tipo de técnicas base giran en su mayor parte, en torno a lo que Perls llamó reglas y juegos; las cuales, buscan que el paciente contacte con su experiencia; comenzando por lograr detener la evasión del aquí y ahora, haciéndole experimentar aquello oculto que, en realidad, no desea afrontar; logrando exteriorizar lo interno y que el sujeto pueda darse cuenta de las cosas que mantiene consigo mismo e incorpore o reintegre la versión alineada durante la integración en la experiencia.	La investigación se desarrollará en base a una serie de investigaciones de análisis de la técnica expresiva como estrategia de intervención con adolescentes, el cual, incluye información acerca de las dimensiones a considerar y la efectividad del enfoque bajo su propia modalidad de trabajo.	Técnica supresiva	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar la nada o el vacío - Evitar hablar acerca de - Detectar los deberías - Detectar las diversas formas de manipulación y los juegos o roles
			Técnica expresiva	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar lo no expresado - Terminar o completar la expresión - Buscar la dirección y hacer la expresión directa
			Técnica integrativa	<ul style="list-style-type: none"> - El encuentro intrapersonal - Asimilación de proyecciones

VARIABLE TEÓRICA: Enfoque Gestáltico	Percepción organizada y concreta de lo que el sujeto está percibiendo y donde se involucran la experiencia, motivación, necesidad de la persona, la interacción con los otros y el contexto en el cual se encuentra inmerso (Codina, 2005; Salama y Villareal, 1989).	El trabajo de investigación incluirá datos informativos referentes a la evaluación del comportamiento bajo una situación de estrés o frustración en diferentes niveles, así mismo, información descriptiva de constructos relacionados y que forman parte de la realidad problemática expuesta.	Darse cuenta	<ul style="list-style-type: none"> - Darse cuenta interno - Darse cuenta externo - Darse cuenta de las fantasías
			Homeostasis	<ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación orgánica
			Contacto	<ul style="list-style-type: none"> - Contacto como referencia - Contacto por el contacto mismo
VARIABLE FACTICA Tolerancia a la Frustración	Es la capacidad que posee el individuo para resistir a los eventos difíciles y adversos, limitando su respuesta e impulso ante dichas contrariedades; controlando las respuestas de impulsividad ante situaciones difíciles, hostiles o estresantes. (Ventura, Caycho, Vargas y Flores; 2018)	La medición obtenida de la Escala de Tolerancia a la Frustración fue mediante la aplicación de un cuestionario que consta de 6 dimensiones como: pensamientos racionales, pensamientos irracionales, emociones inapropiadas, emociones apropiadas, conductas de autoayuda y conductas destructivas, también cuenta con 7 indicadores y un total de 28 ítems	Pensamientos racionales	<ul style="list-style-type: none"> - Auto control - Auto motivación
			Pensamientos irracionales	<ul style="list-style-type: none"> - Culpabilización
			Emociones inapropiadas	<ul style="list-style-type: none"> - Control emocional
			Emociones apropiadas	<ul style="list-style-type: none"> - Control emocional
			Conductas de Autoayuda	<ul style="list-style-type: none"> - Asertividad
			Conductas destructivas	<ul style="list-style-type: none"> - Tolerancia - Irritabilidad

ANEXO 4

FICHA TECNICA DE LA ESCALA DE MEDICION (TOFRU)

- Nombre del Instrumento** : Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU)
- Autor (a)** : Álvarez Izaguirre Evelyn Rocío
- Adaptado por** : Katherine Elizabeth Ramírez Díaz, Lucero Marilin
Quezada Moya y Roxana Marita Chávez Quevedo
- Fecha de creación** : 2018
- Procedencia** : Universidad Cesar Vallejo, Lima Norte, Perú
- Ámbito de Aplicación** : Adolescentes entre 11 a 17 años
- Duración** : 10 a 15 minutos
- Administración** : Individual o colectivo
- Finalidad** : Determinar los niveles de tolerancia a la frustración
- Dimensiones** : Consta de 6 dimensiones, pensamientos racionales, pensamientos irracionales, emociones inapropiadas, emociones apropiadas, conductas de autoayuda y conductas destructivas.
- Descripción** : La escala de tolerancia a la frustración es de fácil aplicación, consta de 28 ítems con 4 alternativas de respuesta de tipo Likert, las puntuaciones van del 1 al 4, siendo:

N: nunca (1) **CN:** Casi nunca (2) **CS:** casi siempre (3) **S:** Siempre (4)

Consta de 6 dimensiones cuyos ítems están distribuidos de la siguiente manera:

Pensamientos racionales: 1, 2, 3,5

Pensamientos irracionales: 4, 6, 7,14

Emociones inapropiadas: 8, 10, 11, 12,13.

Emociones apropiadas: 9,15.18, 21,22

Conductas de autoayuda: 16, 17, 19, 20,23

Conductas destructivas: 24, 25, 26, 27,28

Instrucciones:

Lee atentamente cada enunciado y marca una X en el cuadro de la respuesta con la que te identificas, sé lo más sincero(a) posible, resuelve en forma personal.

Calificación

Sumar los puntajes para obtener los valores por cada dimensión. Finalmente sumar los puntajes de las 6 dimensiones para obtener el puntaje total y transformar los resultados en percentiles.

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

ANEXO 5

ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACION
(TROFU)

Apellidos y nombres:							
Edad:		Género:		Grado:		Turno:	

INSTRUCCIONES:

Lee atentamente cada enunciado y marcar con una X en el cuadro de la respuesta con la que te identificas, se lo más sincero (a) posible, resuelve en forma personal.

N: NUNCA CN: CASI NUNCA CS: CASI SIEMPRE S: SIEMPRE

N°	ENUNCIADOS	N	CN	CS	S
1	Cuando tengo algún problema pienso la forma de resolverlo con tranquilidad.				
2	Ante cualquier dificultad pienso que soy capaz de salir adelante fácilmente.				
3	Pienso que soy capaz de salir adelante fácilmente.				
4	Cuando necesito algo y no puedo tenerlo pienso que soy incapaz.				
5	Pienso que puedo hacer las cosas bien.				
6	Si algo no sale bien, pienso que no sirvo para nada.				
7	Cuando alguien me gana en algo, pienso que me lo merezco por ser muy inútil..				
8	Cuando algo no sale como espero siento mucha cólera.				

9	Siento que puedo controlar mis emociones desagradables.				
10	Cuando no logro algo, siento ganas de llorar, gritar, golpear.				
11	Me irrito fácilmente cuando fracaso.				
12	Me enojo fácilmente cuando no entiendo algo.				
13	Cuando alguien me llama la atención, me siento mal, no lo puedo soportar.				
14	A veces me siento decepcionado(a) de mí mismo(a) por no lograr mis metas.				
15	Cada vez que no logro mi objetivo, lo tomo con tranquilidad.				
16	Me siento bien cuando logro mis objetivos.				
17	Admito mis errores sin sentirme mal.				
18	Es fácil controlarme cuando siento mucha ira o cólera.				
19	Si me porto mal, reconozco que me equivoqué y pido disculpas.				
20	Me es fácil asumir mis errores y pedir disculpas.				
21	Me es fácil controlarme cuando estoy muy molesto.				
22	Cuando tengo un problema con alguien, me controlo con facilidad.				
23	Me es fácil cumplir las normas y reglas en el colegio y en la casa.				
24	Si no hacen lo que yo quiero reacciono de manera impulsiva.				

25	Frecuentemente me peleo con las personas que tienen opiniones diferentes a las mías.				
26	No logro contener mi enojo, exploto sin importar las consecuencias.				
27	Cuando estoy muy molesto(a) por no lograr mi objetivo, me pongo rojo, me sudan las manos, siento que no puedo respirar.				
28	Si no me prestan atención, reacciono de mala manera.				

ANEXO 6

PERCENTILES DE LAS 6 DIMENSIONES Y PUNTUACIONES TOTALES DE LA ESCALA DE MEDICIÓN TOFRU

<i>Percentiles</i>	<i>PR</i>	<i>PI</i>	<i>EI</i>	<i>EA</i>	<i>CA</i>	<i>CD</i>	<i>TOTAL</i>	
5	9	7	7	9	9	11	0 a59	BAJO
10	10	8	8	10		12	60 a 64	
15		9	9	11	10	13	65 a 67	
20	11	10	10			14	68 a 70	
25			11	12	11	15	71-72	
30		11					73-74	
35	12		12	13			75	MEDIO
40			13		12	16	76-77	
45		12		14			78-79	
50			14			17	80-81	
55	13				13		82	
60		13	15	15			83-84	
65						18	85	ALTO
70		14	16		14		86-87	
75				16		19	88	
80	14		17				89-90	
85		15		17	15	20	91-92	
90	15		18	18			93 a 95	
95		16		19	16		96 a 98	
100	16		20	20			99 a 107	

ANEXO 7

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN MEJORA DE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

I. INFORMACION GENERAL:

Nombre del programa	: “CREANDO MEDIOS ADAPTABLES”
Dirigido a	: Estudiantes - 1er grado secundaria
Edad	: 11-12 años
Modalidad	: Presencial

II. INTRODUCCION

Se sabe que el ciclo vital del ser humano involucra un proceso de crecimiento y desarrollo desde el nacimiento hasta su muerte, siendo esto una serie continua de interacciones entre los factores genéticos, el entorno y los contextos en los que se ven involucrados. Vivenciar cada una de las diferentes etapas vitales sugiere lograr superarlas de la manera más aceptable y satisfactoria posible, por ende, el aprender habilidades y recursos personales y sociales variados logra alimentar ese interés independiente hacia un bienestar integral del sí mismo.

Según una encuesta digital realizada por el Ministerio de Salud en el año 2021, se encontró que el 29.6% de adolescentes entre los 12 a 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. Muchos de estos tienden a aparecer al final de la infancia o al comienzo de la adolescencia y el no abordar este tipo de situaciones de manera inmediata puede limitar la oportunidad de llevar una vida adulta satisfactoria. Hablar de la adolescencia es hacer referencia a una etapa de

transición entre la que incluye una serie de cambios tanto a nivel físico, como emocional en el cual se producen experiencias de suma importancia.

Entre las situaciones más frecuentes y significativas tenemos que, un nivel alto de estrés y frustración para esta población puede ser más perjudicial en ellos a diferencia de otros grupos con mayor rango de edad. Esto debido a que, al ser consideradas como una serie de eventos duraderos que generan emociones negativas; requieren del uso de estrategias automáticas y conscientes para poder afrontarlos de manera adecuada, las cuales, tienden a ser poco frecuentes, débiles o inconstantes en quienes están aún en esa búsqueda de aceptación y en el desarrollo de capacidades que permitan un mejor nivel de maduración emocional. (Alberca y Fernández, 2020)

El presente programa se realizará con el fin de brindar una nueva opción de trabajo a nivel dinámico, didáctico y significativo para la población adolescente, que les permita desarrollar herramientas personales útiles e incrementar y mejorar los niveles de tolerancia ante la frustración que puedan presentar en diferentes contextos en los que estén involucrados.

III. OBJETIVO

GENERAL: Determinar un programa de intervención integral basado en el uso de técnicas gestálticas que permitan a los adolescentes desarrollar herramientas útiles para mejorar los niveles de tolerancia a la frustración

ESPECIFICOS:

- Obtener información acerca de las experiencias frustrantes o estresantes de los participantes en sus diferentes contextos para crear y facilitar el vínculo de confianza durante el desarrollo del programa
- Identificar situaciones desagradables del pasado en el aquí y el ahora para optimizar el darse cuenta y reconocer aspectos influyentes a trabajar
- Reconocer los mecanismos de defensa en el adolescente ante situaciones estresantes u hostiles para facilitar el darse cuenta y fijar la importancia del uso de nuevos recursos de afrontamiento
- Detectar los deberías y las diversas formas de vivenciarlos mediante preguntas y afirmaciones para disminuir los niveles de frustración
- Exteriorizar las emociones y sensaciones internas a través de inducciones de situaciones frustrantes para identificar aspectos influyentes e incómodos en el aquí y ahora de los participantes
- Reconocer acciones o frases significativas de las situaciones inconclusas para identificar recursos de apoyo como nuevas estrategias de uso ante la frustración
- Identificar las nuevas expresiones y sensaciones personales a través del uso de los nuevos recursos aprendidos para facilitar el control de los niveles de tensión y frustración
- Integrar en el aquí y ahora la información aprendida y utilizada en la experiencia de las actividades anteriores para reorientar las estrategias de uso frente a situaciones frustrantes

- Elaborar posibles soluciones ante situaciones frustrantes que generen sentimientos desagradables para tener un mayor control de los niveles de frustración
- Reconocer lo aprendido durante el programa a través de un contraste de experiencias verbales y visuales con el fin de identificar resultados efectivos al final del programa

IV. METODOLOGIA:

El presente programa está enfocado en brindar actividades dinámicas y significativas que permitan desarrollar diferentes herramientas personales útiles para mejorar e incrementar los niveles de tolerancia ante la frustración, de manera que, se considera un mínimo de 10 sesiones, las cuales abordaran temas de suma importancia como: confianza en el grupo de trabajo y a sí mismo para un mejor desarrollo del programa, límites y control emocional frente a diferentes situaciones expuestas como parte de generar un mejor autoconocimiento, percepción de la realidad para lograr conocer los conceptos contextuales , emociones y roles que desencadenan cada uno de los participantes y con los cuales se trabajará, y finalmente, la responsabilidad afectiva como parte esencial para lograr un cambio a nivel de respuesta frente a contextos frustrantes o estresantes.

Se recopilaron algunos documentos informativos referentes al uso de las técnicas básicas gestálticas. Entre ellos están los trabajos de Manzanera R., Sierra F. y Borrego P. (2015);

En el transcurso del programa se emplearán técnicas básicas como:

- **Técnica Supresiva:** Se basa en evitar o suprimir los intentos de evadir el aquí/ahora y la experiencia de los participantes, es decir, se busca que la persona experimente lo que “no quiere” o lo “oculto” a fin de facilitar el darse cuenta. Entre algunas de estas modalidades tenemos:
 - **Experimentar la nada o el vacío** (no huir del sentimiento, integrarlo a sí mismo y vivirlo): Es importante experimentar la “nada” y validarla como “algo”, ya que, una vez aceptada como tal se podrá convertir en una pantalla en la que será posible ver las cosas y lograr el darse cuenta. Esta experiencia de la nada es el puente entre la evitación y el contacto real de la situación.
 - **Evitar “hablar acerca de”:** Esta regla implica evitar dar explicaciones a la conducta para justificarla, un diagnóstico personal no científico o recoger información dudosa para una interpretación. Al reducir esta deflexión el participante podrá tener mayor disponibilidad para vivenciar lo que le está sucediendo.
 - **Manipulación:** Se busca expresar vivencias o experiencias como tal, y evitar usar los juicios o suposiciones. Se puede detectar los “deberías” y determinar que hay detrás de eso. Esto puede manifestarse a través de preguntas, respuestas, pedir permisos o demandas. Mediante estas técnicas, se trata de estimular la situación expuesta hacia la expresión de lo genuino “de lo que es”
- **Técnica Expresiva:** Se trata de favorecer la comunicación interna y externa, dar a conocer lo no expresado o revelado, amplificar algo no consciente y/o

dramatizar la situación, es decir, invitar al participante a exteriorizar lo interno y darse cuenta de cosas que posiblemente no percibía y llevo consigo toda su vida, expresar lo que hasta el momento no se había atrevido y revelar el sí mismo. Esta técnica sigue tres principios:

- **Expresar lo no expresado o iniciación de la acción:**
 - Maximizar la expresión: Provocar situaciones no estructuradas en donde el participante se confronte consigo mismo y se haga responsable de sus acciones, sin reglas de interacción o conductas específicas esperadas. Esto puede trabajarse a través de inducciones imaginarias de situaciones desconocidas o extrañas, aflorar temores o situaciones inconclusas o no trabajadas, además de, minimizar la acción no-expresiva.
 - Expresar lo que se siente: Se le pide al participante manifestar lo que está sintiendo tal cual para lograr una participación más activa.
 - Hacer la ronda: Se le solicita al participante exteriorizar lo que quiera o brindarle una frase determinada según el contexto, repetirla a cada miembro del grupo y experimentar lo que siente.
- **Terminar o completar la expresión:** Se busca detectar las situaciones inconclusas, lo que no se dijo, pero pudo decirse o hacer y que en el ahora llega a pesar en la vida del participante. Algunas de

las técnicas a utilizar son: las inducciones imaginarias para reconstruir la situación y “la silla vacía”, es decir, trabajar de forma imaginaria las situaciones que el sujeto puede tener con personas vivas o muertas utilizando el juego de roles.

- **Buscar la dirección y hacer la expresión directa:**
 - Repetición: El propósito es intensificar el darse cuenta de una acción o frase determinada del participante. Busca reconocer alguna acción o frase que pueda ser importante y notar el significado. Ejemplo: “repite esto nuevamente”, “haz otra vez este gesto”, etc.
 - Exageración y desarrollo: Es ir más allá de la simple repetición y dar énfasis en lo que el sujeto dice o hace, cargarlo emocionalmente e incrementar su significado hasta percatarse de él.
 - Traducir: Consiste en llevar al plano verbal alguna conducta no verbal e integrar una sensación de totalidad, es decir, expresar con palabras lo que se hace. Ejemplos: “¿Qué quiere decir tu mano?”, “¿Si tu nariz hablara que diría?”.
 - Actuación e identificación: Lo contrario a la técnica anterior. Se busca que el participante “actúe” sus sentimientos, emociones, pensamientos y fantasías; llevarlas a una práctica para lograr identificarse con ellas y pueda integrarlos a sí mismos, es entendido como completar la expresión total.

Cuando el participante pueda identificarse con todo lo que es, bueno o malo, podrá asumir la responsabilidad de sí mismo y comenzar a sentirse integrado.

- **Técnica Integrativa:** Se busca incorporar las partes alienadas a la personalidad del participante. Se hace un énfasis en la incorporación de la experiencia.
 - **Encuentro intrapersonal:** Se busca que el participante mantenga un dialogo explícito con sus distintos caracteres. En este caso se puede utilizar la silla vacía, en donde el sujeto puede sentarse de manera alterna cuando cambie de papel. La integración se logra cuando cesa la necesidad de control entre estas dos fuerzas.
 - **Asimilación de proyecciones:** La intención es que el participante incorpore lo que ha disociado, reconociendo como parte de su experiencia aquello que rechazó.

V. ACTIVIDADES

Primera Sesión:

- **Nombre de la sesión:** *“Somos parte de un todo”*
- **Descripción temática:** La base de cada trabajo de intervención, se enfoca en generar un espacio de confianza y colaboración entre los moderadores y los participantes; de manera que, se pueda obtener la información necesaria de acuerdo a la dinámica del grupo, el tipo de las relaciones establecidas, formas de conducta, pensamientos y la realidad en la que se encuentran
- **Técnica Gestáltica:** Técnica Supresiva
- **Objetivo:** Obtener información acerca de las experiencias frustrantes o estresantes de los participantes en sus diferentes contextos para crear y facilitar el vínculo de confianza durante el desarrollo del programa
- **Propósito:** Establecer un ambiente de confianza con predisposición a la participación de los estudiantes para lograr adquirir la información necesaria acerca del grupo de estudiantes y las situaciones inconclusas referentes al estrés, tensión o frustración
- **Tiempo:** 50 min
- **Materiales:** Cronómetro, lista de preguntas.

➤ **Inicio:**

El moderador pide los participantes de ubicarse en dos filas, una frente a otra y les explicara el trabajo a realizarse:

“Se mencionará algunas preguntas relacionadas a aquel tipo de información que pueda resultar de interés. Cada pregunta tendrá un tiempo de 1 minuto, en el cual, cada uno del participante podrá responder brevemente y explicarle a su compañero de forma clara y precisa. Una vez terminado el tiempo, se dirá “Gracias” y se avanza un sitio a la derecha para continuar de la misma forma con la siguiente pregunta y con un compañero diferente. “

Al finalizar la dinámica, nos reuniremos en grupo y trataremos de conversar acerca de lo que le agrado o no de la actividad realizada. Así mismo, se hará mención de aquellas cosas que tienen en común como grupo: habilidades, hábitos agradables, recursos, etc. Todo esto será anotado en papelotes grandes, los cuales, se quedarán dentro del aula durante todo el programa.

➤ **Desarrollo:**

El moderador dará una presentación de algunas situaciones generadoras de estrés o preocupación en los personajes, reforzándolas a su vez con el uso de inducciones imaginarias, de manera que, se logre identificar qué tipo de realidades, casos o contextos puedan tener o no relación con los estudiantes.

Primero se brindarán los casos de forma grupal, uno por cada equipo. Se recopilará la información necesaria y se dará un tiempo de 10 minutos para que el grupo pueda organizarse y hacer una representación de la situación frente a los demás compañeros, con el fin de que ellos puedan identificar el problema en sí y debatir acerca de lo

presentado. Al finalizar, se presentarán las ideas recopiladas de cada grupo y se identificarán las ventajas, desventajas y posibles consecuencias de las problemáticas, de manera que, se enfoque la importancia de abordar estas situaciones en el momento más pronto posible. Esto será plasmado en un muro de ideas, el cual, se tomará como recurso de trabajo durante el desarrollo del programa.

➤ **Final:**

Al finalizar la sesión, se brindará a cada uno de los estudiantes una pequeña hoja de anotaciones, en donde, describirán 1 o 2 características personales que ellos consideres útiles durante todo el tiempo en el que dure el programa. Dentro del círculo, cada uno se levantará y lo mencionará a sus compañeros de la siguiente manera:

“Yo soy (nombre), y (características) pueden ser muy útiles durante este programa.”

Segunda Sesión

- **Nombre de la sesión:** *“Afrontando mi culpa”*
- **Descripción temática:** El uso de la Técnica supresiva, ayudará que los participantes puedan estar en contacto con las experiencias o situaciones planteadas, además de las sensaciones que les genera estas; de manera que, en vez de hablarlas como tal se puede sustituir con el vivenciar, recordando de manera ferviente, las emociones, sentimientos de ese momento, trayéndolas en el aquí y el ahora.
- **Técnica Gestáltica:** Técnica Supresiva
- **Objetivo:** Identificar situaciones desagradables del pasado en el aquí y el ahora para optimizar el darse cuenta y reconocer aspectos influyentes a trabajar
- **Propósito:** Los estudiantes puedan contactar con esa sensación, descubriendo de qué está compuesto y sobretodo cambiarlo o llenarlo por algo más agradable.
- **Tiempo:** 45 min
- **Materiales:** témperas, hojas de color, pinceles, lapiceros

❖ **Inicio:**

Al iniciar, se les explicará a los participantes el desarrollo previo a la sesión; de manera que, se de forma más ordenada.

“La adolescencia es una etapa en la cual, las personas pasan por diferentes situaciones, ya sean conflictivas o agradables, experimentando así nuevas sensaciones, emociones y pensamientos; por tal razón, las personas a esta edad, deciden no hablar de ello, y evitar todo tipo de contacto.”

A partir de ello, se les pedirá a los participantes que se formen en tres filas escriban sus respuestas en la pizarra; de modo que, todos puedan visualizarlo y emitir su opinión para realizar dicha actividad de manera más interactiva. Se plantearán las preguntas:

¿Por qué creen que las personas deciden no contarlo?

¿A que creen que se deba?

¿Qué piensas respecto a ello?

❖ **Desarrollo:**

En este apartado, se les pide a los participantes que se agrupen en subgrupos de tres y comiencen a recordar alguna situación conflictiva o que se les haya difícil resolver en su momento. Luego de ello, se le pedirá que cierren los ojos y la situación que recordaron, la empiecen a imaginar de cómo es que se dio, que emoción sintieron en ese momento; de tal manera, que se pongan en

contacto con esas emociones no agradables y pensamientos. Después, se le pedirá que cada participante con su pareja que ha escogido narre la situación (desagradable) que sintió en ese momento y que esta vez recuerde y elija un momento agradable para sustituirla; de manera que, se realice nuevamente la inducción imaginaria, pero con esta nueva situación y se les preguntará: *¿Qué hay en esta nueva situación? ¿Qué emoción te genera?* A partir de eso tendrá que abrir nuevamente los ojos y con ayuda de témperas plasmarán un dibujo las dos situaciones y le colocarán un nombre a ambas con la emoción que sintieron.

❖ **Final:**

Al finalizar, se les pedirá a los participantes que se coloquen en una ronda, de tal manera que, escriban una pequeña carta a su compañera con la que trabajaron y le digan su opinión sobre como notó el procedimiento de la sesión y en una sola palabra expresen que sintieron. Todo ello se colocará en una cajita llamada “*en contacto conmigo mismo*”

Tercera Sesión

- **Nombre de la sesión:** *“Creo mientras vivo”*
- **Descripción temática:** En la etapa adolescente se entiende que una de las particularidades en la forma de afrontar situaciones es no trabajándolas de manera directo sino a través de acciones que eviten la incomodidad o displacer de las situaciones frustrante, estresantes o ansiosas. Estos mecanismos de defensa son un tipo de estrategia destinado a proteger al adolescente frente a un contexto desagradable, y que, al mantenerlo en el tiempo, puede estar creando una monotonía en la forma de sobrellevar eventos que los afectan y manteniendo consigo mismos sentimientos y pensamientos poco favorables para el crecimiento personal. Durante esta sesión se buscará identificar estas estrategias constantes, comprender los factores asociados y utilizarlos como forma de mejorar la forma de afrontar situaciones de frustración.
- **Técnica Gestáltica:** Técnica Supresiva
- **Objetivo:** Reconocer los mecanismos de defensa en el adolescente ante situaciones estresantes u hostiles para facilitar el darse cuenta y fijar la importancia del uso de nuevos recursos de afrontamiento
- **Propósito:** Los participantes podrán reconocer cual es el tipo de evasión o mecanismo de defensa que tienen ante situaciones frustrantes
- **Tiempo:** 50 min
- **Materiales:** Cuadernos de notas, cajas de colores, lapiceros, plumones, cronometro, computadora, proyector

❖ **Inicio:**

Al iniciar, se hablará acerca de los mecanismos de defensa. En una ronda de realizará una actividad llamada “Regla de 1 minuto”. Consiste en lanzar preguntas relacionadas al tema y darla a cada participante un minuto para obtener una respuesta, la cual, puede ser una palabra, frase o concepto pequeño asociado a lo preguntado. Se recopilará toda la información en una pizarra virtual con ayuda de la página web “mentimeter” y se explicará a los participantes puntos básicos del tema en sesión. (conceptos básicos, ejemplos, situaciones)

❖ **Desarrollo:**

A partir de esto, se tomará en consideración la información obtenida en la sesión anterior acerca de las situaciones experienciales con la frustración y se planteará un juego de roles en parejas con los participantes, con el fin de identificar aspectos importantes que formen parte de esa vivencia. Se le pedirá a cada uno de los estudiantes que elijan una de las situaciones a proponer para realizar la actividad, una vez hecho esto, se comenzará a plantear el contexto a través de inducciones y se permitirá al participante explicarlo o actuarlo según su libre albedrío. Se realizarán preguntas como:

“He notado que cuando dices muestras un poco de molestia, nervios, temor. ¿Es así?”

“¿Qué notas en ti cuando pasa esto/dices esto/escuchas esto?”

“Te pido que continúes con eso que me has mencionado”

Durante el desarrollo del programa, se le brindara a cada estudiante un pequeño cuaderno de anotaciones. A partir de esta experiencia, cada participante tendrá un tiempo de 8 minutos para escribir lo vivenciado en esta actividad.

❖ **Final:**

Se presentarán preguntas finales para todos los participantes: ¿Que mecanismo de defensa es que utilizas usualmente?, ¿Cómo te diste cuenta de ello?, ¿Qué quieres evitar con ese mecanismo de defensa?,¿Cómo te hace sentir?

En una ronda, se trabajará el feedback grupal, en donde se mencionarán conclusiones, ideas o frases que les llamo la atención durante las actividades y se dará opción voluntaria a expresarlo a través de un speech individual.

Ejemplo:

“Mi nombre es _____. El día de hoy trabajamos/hablamos acerca de _____. Durante (actividad) me di cuenta de _____. Pude ver en otros que _____. Ahora sé que _____.”

Se presentarán una serie de colores con los cuales puedan asociar la experiencia durante la sesión, anotarán en su cuaderno el porqué de la asociación a ese color y lo colocarán dentro de cada caja de color elegido hasta la siguiente sesión.

Cuarta Sesión

- **Nombre de la sesión:** “*¿Debo hacerlo o quiero hacerlo?*”
- **Descripción temática:** La adolescencia, es una etapa en la cual, las personas pasan por distintas experiencias, una más difícil, otras fáciles y para cada una de ellas piensan, sienten y actúan de diferente manera. Es por eso que con el uso de la Técnica supresiva se descubrirá qué mensaje hay detrás de ellos, (pensamiento y conducta) teniendo en cuenta el rol que juega en su vida de la persona; de manera que, se utilicen preguntas, respuestas y pedir permiso.
- **Técnica Gestáltica:** Técnica Supresiva
- **Objetivo:** Detectar los deberías y las diversas formas de vivenciarlos mediante preguntas y afirmaciones para disminuir los niveles de frustración
- **Propósito:** Lograr que los participantes identifiquen lo que deberían hacer ante una situación que les genere emociones negativas.
- **Tiempo:** 1:15 min
- **Materiales:** témperas, panel, hojas de color, plumones, colores

❖ **Inicio:**

Se proyectará un video, en el cual, se presentarán dos casos: en el primero se muestra a un niño con muchas responsabilidades, las cuales, le generan diferentes sentimientos de incomodidad, frustración, enojo; ocasionando una conducta poco favorable para hacer frente a eso. Por otro lado, está la historia de un joven que no ha logrado obtener sus propias metas, y por esto, tendió a dejar de ser perseverante con lo que busca y encontrarse más lejos de lograrlo. Se utilizará un cuadro en la pizarra, en donde, habrá dos filas: buenas actitudes y malas actitudes, para ambas situaciones. De manera que, para poder completar ambos grupos, cada uno de los estudiantes escribirá su respuesta en una hoja y lo colocará en la pizarra. En grupo, se unirán las ideas y se consolidarán en 3 o 4 principales; con esto, se indagará acerca de lo que “eso” podría ocasionar a los personajes de las historias, y se escribirá en un nuevo grupo, denominado: “Agujeros desconocidos”

❖ **Desarrollo:**

Se les explicará a los participantes las instrucciones de cómo es que se va a desarrollar dicha sesión. Primero se colocarán en media luna todos los participantes y se comenzará con la lluvia de ideas en donde, se les preguntará que aspectos pueden estar asociados a situaciones de estrés o frustración. Todo ello lo colocarán en una lista de modo que quede como un *checklist*.


Después de ello, en la pizarra se encontrarán varios cartelitos con emociones y frases; los participantes, de manera ordenada, recogerán cada uno de los cartelitos con la emoción que sintieron ante esa situación planteadas. Así mismo, luego de tener la emoción se les preguntará en que parte del cuerpo sienten dicha emoción; de tal

manera que, validen esa emoción y sensación de la situación y tomen conciencia de ella. Cabe resaltar que los participantes se encontrarán en una ronda y pondrán la emoción en la parte del cuerpo que la sintió.

A continuación, en la pizarra se encontrarán frases tales como: “Me doy cuenta que” y tendrán que completar la emoción que eligieron con la frase; de tal manera que, quede de esta manera.

Ejemplo:

“Me doy cuenta que me duele (aquí completan la frase con la parte del cuerpo en el que sintieron la emoción)”

 *Nota: La frase que formaron la colocarán en una cartulina de manera que sea visible para todos y la puedan compartir*

Para finalizar, se les preguntará: *¿Qué hago ante esa situación y que podría hacer?*

Es así que los participantes se sentarán y empezaran a imaginar la situación, pero esta vez con las respuestas de lo que estarían dispuestos a hacer ante esa situación. Todo se anotará en el cuaderno de notas y se ubicará nuevamente en la caja de colores más representativa para ellos durante el final de la sesión.

❖ **Final:**

Al finalizar se realizará un panel llamado “Yo debo, yo puedo”, en donde los participantes deberán representar la sensación que experimentaron al realizar la inducción imaginaria por medio de un dibujo.

Quinta Sesión

- **Nombre de la sesión:** *“Una carga más, una carga menos”*
- **Descripción temática:** El uso de la Técnica expresiva, colabora en poder exteriorizar pensamientos y sentimientos limitados por una situación significativa, el cual, ha llegado a generar desagradados, culpas, sentimientos incómodos y la continuación de estas situaciones en la vida presente de los participantes. Se entiende que, frente a cualquier tipo de situación experimentada, tiende a ser asociado o a desencadenar algún tipo de emoción en quien lo padece, de manera que, la canalización de la energía generada puede ser una de las dificultades más presenciadas, sobre todo las poblaciones adolescentes, ya que, son ellos quienes se encuentran en una etapa de adaptación y cambios constantes en diferentes aspectos de su vida. Durante esta sesión, se enfocará el uso de la técnica expresiva en sus dos primeras partes: expresar lo no expresado y terminar o completar la expresión. Para esto, se enfocará el tipo de emociones asociadas, sensaciones, reacciones y frases o gestos repetitivos durante la inducción de situaciones que generen tensión, estrés o frustración.
- **Técnica Gestáltica:** Técnica Expresiva
- **Objetivo:** Exteriorizar las emociones y sensaciones internas a través de inducciones de situaciones frustrantes para identificar aspectos influyentes e incómodos en el aquí y ahora de los participantes
- **Propósito:** Los participantes lograr expresar sus emociones, pensamientos e ideas acerca de aquellos acontecimientos que en algún momento desarrollaron incómodidades, temores, angustias o molestias en la actualidad

- **Tiempo:** 50 minutos – 1 hora
- **Materiales:** papelotes, temperas, plumones, cinta negra gruesa, papel, lápiz

Primera Parte: Expresar lo no Expresado

❖ **Inicio:**

El moderador brindará la instrucción de formar dos grupos de trabajo entre todos los participantes, todos se formarán en media luna. Habrá un voluntario en cada grupo, quien, se colocará en frente de cada uno de sus compañeros secuencialmente. Cada vez que este frente a una persona diferente, comenzara a decir aquello que en ese momento está sintiendo.

Por ejemplo:

“Te observo y comienzo a sentir esto ...”

“Veo que estas moviendo tus manos, creo que es porque estas nerviosa y eso me hace sentir de la misma manera”

“Noto que me estas mirando fijamente a los ojos y eso me está incomodando mucho”

Esto podrá repetirse con todos aquellos voluntarios dispuestos; de manera que, se logre el objetivo de poder expresar de forma honesta y espontanea lo que en ese momento estén sintiendo, confrontarse consigo mismo y hacerse responsable de esa expresión, identificar temores, molestias, etc. (situaciones inconclusas).

Al finalizar la actividad, se hablará entre todos acerca de lo que significó esa experiencia: ¿Qué lograron identificar de ellos mismos?, ¿De qué pudieron darse cuenta en ese momento?

Segunda Parte: Terminar o Completar la Expresión

❖ **Desarrollo:**

Como siguiente actividad, se planteará la siguiente situación:

Se pedirá a los participantes identificar aquellas situaciones que en algún momento les haya generado tensión, estrés o frustración en base a sus experiencias. Esta información será comunicada a su compañero de trabajo, quien prestará atención a las frases, gestos, movimientos o expresiones recurrentes. Para esta actividad, de tomaran turnos, de manera, la persona que explique la situación tendrá los ojos vendados, y la otra persona, tendrá un papel y lápiz para anotar.

Durante este ejercicio, se brindará la instrucción de: permitirse recordar aquello, dejarse llevar por lo que siente y no limitarse a hacer mención de eso. Cabe mencionar que es importante identificar las frases o gestos recurrentes y significativos; de manera que, este pueda ser repetido. Se le pedirá al emisor volver a decirlo: “repite esto nuevamente” “vuelve a mover tu mano” “has ese gesto nuevamente y ahora, no dejes de hacerlo”

Al finalizar esta primera parte, se hará la siguiente pregunta:

“¿Cuándo hacías esto continuamente, como te sentías?”

“¿Si ubicaras ese sentimiento en alguna parte de tu cuerpo, donde sería?”

Al finalizar esta actividad, se plasmará la información a través de una representación gráfica (dibujo), utilizando colores, temperas o marcadores, en un papelote. Esto será

llamado “*Mi versión a color*” y se escribirá como título del trabajo. Así mismo, se pedirá a cada uno de los estudiantes que escriban una leyenda en el dibujo, en uno de los bordes del papelote, haciendo mención del significado de los colores utilizados y la ubicación en la que se encuentran, utilizando una o dos palabras que describan la representación en esos espacios.

❖ **Final:**

En grupo, sentados en círculo se hará mención de las experiencias durante la sesión. Se consolidarán las opiniones, ideas o nuevos descubrimientos en un “Panel Mental”. Luego de esto, entre todos nos daremos un abrazo grupal y finalizaremos la sesión.

Sexta Sesión

- **Nombre de la sesión:** *“Conflicto en reversa”*
- **Descripción temática:** Esto será realizado a través de la identificación de recursos y características personales de apoyo a modo de afirmaciones verbales. Parte del uso de esta técnica implica que el sujeto logre reconocer alguna acción o frase que pudiera ser de importancia, reconocer el significado y poder identificarse con ellas e integrarlos a sí mismos. Esto es de mucha utilidad cuando queremos maximizar el tipo de expresión del sujeto frente a aquellas situaciones inconclusas; es así que, trasladándolo al enfoque del trabajo, se hará uso de esta parte para reconocer aquellos factores que apoyen una nueva forma de abarcar momentos de frustración en la vida actual de los estudiantes.
- **Técnica Gestáltica:** Técnica Expresiva (Buscar la acción y hacer la expresión directa)
- **Objetivo:** Reconocer acciones o frases significativas de las situaciones inconclusas para identificar recursos de apoyo como nuevas estrategias de apoyo ante la frustración
- **Propósito:** Los estudiantes identificaron sus características personales y recursos útiles como nuevas formas de acción en situaciones de estrés, tensión o frustración
- **Tiempo:** 50 minutos – 1 hora
- **Materiales:** Marcadores mágicos blancos y de colores, papel, limpia tipo, cajas

❖ **Inicio:**

Dinámica: “Palmas y Aplausos”

En esta dinámica interactiva, se utilizarán los *yo quiero* del día, según la actitud y disposición que tengan los participantes. Cada uno de los estudiantes se ubicarán en diferentes espacios del salón, en el cual se sientan más cómodos, y, se les indicara lo siguiente:

*En este momento cada uno de ustedes nos dirá a todos como se siente hoy y que quiere hacer utilizando la siguiente frase: “**Hoy me siento bien y quiero dibujar mucho**”. Al finalizar la frase, todos los demás asistentes repetirán solo la frase del yo quiero, repitiéndola en plural: “**Queremos dibujar**”. Se dará la opción de ejecutar esta acción utilizando las palmas de las manos (en caso consideren que lo que dirán no es muy convincente) o con aplausos (en caso consideren que lo que dirán sea muy productivo para ese día).*

Al finalizar la dinámica, nos acercaremos entrelazando los brazos y formando un círculo en un periodo de tiempo de 10 segundos.

❖ **Desarrollo:**

Durante la sesión, se tomará como referencia las situaciones estresantes y frustrantes anteriormente utilizadas; así como, ideas y sentimientos asociados; con el fin de, proponer nuevas estrategias de uso para poder afrontarlas. Para esto, se tomará como primer paso la identificación de los recursos y características personales de apoyo:

Dinámica: “*Magia propia*”

Esta actividad se realizará en parejas: el moderador presentara unos marcadores mágicos y les pedirán que, cada uno, anote dos listas; la primera serán palabras que los describan a sí mismos con las características que consideren propias, mientras que, en la segunda lista, se anotaran las características que sienten que representan a su compañero. Cabe mencionar que, estas pueden ser buenas o malas, como ellos prefieran.

Al finalizar esto, ambos intercambiaran y comenzaran a utilizar los marcadores de colores sobre la página en blanco para descubrir las palabras escritas. Una vez realizado esto, se procederá a seleccionar aquellas características que consideran más útiles a considerar para hacer frente a situaciones de estrés, tensión o frustrantes; y, se conversará con sus compañeros acerca de, las formas en las que “éstas” pueden actuar si hoy se están pasando por situaciones como esas. Esta información será anotada en una hoja de trabajo que se repartirá entre los participantes; de manera que, pueda ser utilizado en la próxima sesión.

Luego de esto, se escribirán las características elegidas en pedazos de papeles de colores en forma de acciones o frases. Estos colores deberán ser representativos a la información que se anotará sobre ellos. Adicional a esto, se volverá a utilizar los gráficos de “*Mi versión a color*”, y, frente a cada uno de los sentimientos identificados, se pegará con ayuda de limpia tipo una hoja de color, según ellos crean más conveniente. Esto, será guardado nuevamente en las cajas personales.

❖ **Final:**

Al finalizar, se guardarán las hojas de trabajo en una caja, el cual, tiene sus nombres. Todos los asistentes se reunirán en grupo: entrelazaremos las manos con nuestros compañeros formando un espiral; de manera que, uno este posicionado observando al centro, y el otro de forma opuesta, observando fuera, dándole la espalda. La idea de la dinámica es que, el estudiante que se encuentra en el punto medio dentro del espiral, salga de ese espacio, pasando por las intersecciones entre los estudiantes, sin regresar por el mismo camino, y, formando un círculo grande al final. Cuando esto se logre, se darán un abrazo grupal y nos despediremos con aplausos.

Séptima Sesión:

- **Nombre de la sesión:** *“Contra todo Pronóstico”*
- **Descripción temática:** Durante el desarrollo de esta sesión, se ejecutará una forma distinta de abordar aquellas situaciones inconclusas anteriormente identificadas; de manera que, se logre identificar nuevas emociones, sensaciones, gestos o frases, las cuales, permitirán conocer cómo se encuentra ahora el participante. En esta parte, se incluirá el hacerse cargo de las emociones y los *yo quiero*; además de, culminar con la expresividad de las situaciones, dándole una traducción distinta y en colaboración a la sensación de bienestar en sí mismo.
- **Técnica Gestáltica:** Técnica Expresiva (Expresión directa en el aquí y ahora)
- **Objetivo:** Identificar las nuevas expresiones y sensaciones personales a través del uso de los nuevos recursos aprendidos para facilitar el control de los niveles de tensión y frustración
- **Propósito:** Los participantes identifican sus emociones, sensaciones y aspectos asociados ante el uso de las nuevas estrategias de afrontamiento ante situaciones adversas
- **Tiempo:** 50 minutos – 1 hora
- **Materiales:** Papel bond, reproductor de música, cofre de palabras, marcadores negros, papelotes, temperas y pinceles

❖ **Inicio:**

Dinámica: “Cuentos incompletos”

Todos los participantes se agruparán en dos equipos y se ubicarán en dos filas, una frente a la otra en forma horizontal dentro del aula. En el centro, se encontrará un cofre de palabras, el cual, tendrá papeles doblando dentro. La forma en la que elegirán las palabras será la siguiente: cada participante de cada equipo sacará del cofre un papel, y no lo abrirá hasta que todo el miembro del grupo tenga sus palabras listas. Una vez realizado esto, se tocará un pequeño timbre que indicará que es momento de iniciar con la creación del cuento, el cual, estará conformado por las palabras adquiridas en cada uno de los grupos.

Al finalizar, un representante de cada equipo, leerá el cuento y resaltará del equipo contrario lo que más le agrada o llama la atención de la historia narrada. Al finalizar, todos aplaudirán en son de agradecimiento y se procederá con la siguiente actividad.

❖ **Desarrollo:**

Durante esta sesión, se brindará el espacio oportuno para aplicar aquellos recursos identificados y situados en el aquí y ahora de los participantes. Para esto, se comenzará con una pequeña revisión de lo trabajado en las sesiones anteriores, tomando en consideración las conclusiones y los *yo quiero* de la última sesión.

Se retomará el ejercicio de las inducciones imaginarias en base a las situaciones frustrantes; de manera que, al identificar aquellas frases repetitivas y los gestos en

acción, se dé un momento de calma durante ese proceso, con las nuevas repeticiones de apoyo, las cuales se dirán utilizando las frases planteadas.

Frente a esto, el compañero de trabajo observará las reacciones del otro: si nota que el participante está muy tenso, se dará una pausa de 10 segundos mientras se le pide recordar aquello que trabajo antes, luego, retomará el ejercicio con las inducciones. Cuando el participante tome más control de la situación y empiece a mostrarse como alguien más tranquilo, entonces, su compañero se quedará en silencio totalmente. Una vez que el participante culmine con su parte, se pedirá que respire 3 veces profundamente y se quitara la venda.

Se realizarán las siguientes preguntas:

- *¿Cómo te sentiste el inicio de la dinámica?*
- *¿Cómo te sentiste durante las repeticiones de las primeras frases?*
- *¿Notaste algo diferente cuando mencionaste tus nuevas frases de apoyo?*
- *¿Cómo te sentiste cuando manifestaste tus yo quiero?*
- *¿Qué fue lo más fácil y difícil de hacer?*

Al finalizar la dinámica, se reunirán en grupo para recibir la siguiente indicación: Durante un tiempo de 5 minutos escucharemos diferentes tipos de melodías, de las cuales, nos tomaremos la libertad de movernos según nos guste; nos quitaremos los zapatos y nos ubicaremos sobre la alfombra grande. Para este pequeño ejercicio es importante prestar atención a los cambios entre canción y canción; además de, sentir con el cuerpo y no con la mente en sí, pueden hacerlo con los ojos cerrados o abiertos, según se sientan más cómodos.

❖ **Final:**

Como actividad final, se brindará a los participantes; temperas, pinceles y un papelote blanco. Se les pedirá a los estudiantes, realizar lazos o líneas de los colores que más los representan en ese momento; esto, será guardado en las cajas personales.

Octava Sesión:

- **Nombre de la sesión:** *“Dialogando conmigo mismo”*
- **Descripción temática:** En dicha sesión, se trabaja con la Técnica integrativa, con el fin de reincorporar o integrar a su personalidad o manera de actuar; de manera que, los adolescentes puedan llegar a estar en contacto con las diversas partes de su ser”, manteniendo así un diálogo explícito consigo mismo, poniendo énfasis en la incorporación de la experiencia planteada.
- **Técnica Gestáltica:** Técnica Integrativa
- **Objetivo:** Integrar en el aquí y ahora la información aprendida y utilizada en la experiencia de las actividades anteriores para reorientar las estrategias de uso frente a situaciones frustrantes
- **Propósito:** Lograr que los estudiantes, reconozcan las diferentes formas de actuar antes situaciones estresantes o frustrantes
- **Tiempo:** 50 min
- **Materiales:** Espejo redondo, periódicos

❖ **Inicio:**

Al iniciar, se les dará la bienvenida hasta nueva sesión. A partir de eso se formarán en un círculo; y se les dará la indicación: Cada participante se parará delante de cada uno de sus compañeros y mediante un gesto corporal expresará lo que siente cuando la ve. Así sucesivamente hasta que todos los participantes hayan realizado esta actividad. Luego se les preguntará que sintieron al realizar estos diferentes gestos hacia cada persona; de tal manera, que lo expresen mediante un dibujo abstracto.

❖ **Desarrollo:**

En este apartado, los moderadores darán las indicaciones de cómo se trabajará. Primero el lugar en donde se trabaje debe estar ambientado; de tal manera que, las ventanas estén cubiertas con papel periódico para que así haya mayor concentración. En el centro del ambiente se encontrarán 3 espejos por separado. La indicación que se dará será. *“Imaginen una situación que les haya generado una emoción negativa y actuaron de la manera incorrecta” y realizarán una lista de los roles que pueden asumir en esa situación.*

Ejemplo:


El otro día estaba realizando un examen importante para el semestre; sin embargo, al momento de empezar a responder las preguntas, mi mente se quedó en blanco, me puse muy nerviosa y decidí retirarme del aula, dejando el examen en blanco

Roles seleccionados:

- ✓ Nervioso- tranquilo
- ✓ Tozudo- manipulable
- ✓ Sensible- insensible

Luego de seleccionar los roles de cada situación, tendrán que dramatizar cada rol; de manera que, los participantes puedan llegar a experimentar cada sensación, rol y mantener un contacto directo con cada uno de ellos. Mientras realizan esta dramatización se le preguntará (el moderador como guía)

- ¿Cómo actuaría una persona nerviosa ¿Qué se diría así misma? **(la participante se dice así misma mirándose en el espejo)**
- ¿Cómo actuaría una persona tranquila? ¿Qué se diría así misma?

 *Nota: La participante tendrá que responder a estas preguntas mientras realiza la dramatización.*

Luego de eso, se colocará dos sillas, en una de ella, “**yo quiero**”, “**yo debo**”, en donde la participante tendrá que sentarse en la silla y saber que elegir que emoción escoge y conducta quiere como debe actuar respecto a dicha emoción.

❖ **Final:**

Al finalizar se sentarán en una ronda y con ayuda de una pelotita, contarán su experiencia, de tal manera que todos puedan participar.

Novena Sesión:

- **Nombre de la sesión:** *“Entrelazando mi túnel”*
- **Descripción temática:** Los adolescentes, a esta edad se les hace difícil encontrar soluciones a situaciones que le generan un alto nivel de estrés o frustración. Es así que, con la ayuda de la Técnica integrativa, se le ayuda por medio de inducciones imaginarias a poder plantear soluciones a esas situaciones, de manera que, sea más óptima y creativa al momento de realizarlo
- **Técnica Gestáltica:** Técnica Integrativa
- **Objetivo:** Elaborar posibles soluciones ante situaciones frustrantes que generen sentimientos desagradables para tener un mayor control de los niveles de frustración
- **Propósito:** Los estudiantes identificarán situaciones que le generen sentimientos desagradables y poder plantear una solución para ella.
- **Tiempo:** 50 min
- **Materiales:** almohada, música relajante, periódicos, arcilla o plastilina

❖ **Inicio:**

Al iniciar dicha sesión, se les dará la bienvenida y se les explicará que tendrán que colocarse en un círculo y se le entregará a un participante un bolo de lana y lo tendrá que lanzar a otro participante diciendo cómo se siente el día de hoy. Luego de formar una telaraña con el bolo de lana, buscarán una solución para desenredarse.

❖ **Desarrollo:**

Antes de comenzar, se ambientará el lugar en donde se va a trabajar, se colocarán periódicos en las ventanas; de tal manera, que se evite que entre la luz y así puedan concentrarse. Luego de ello, se les pedirá a los participantes que escojan un lugar dentro del aula en la que se sientan cómodos y se recuesten haciendo uso de su almohada. Se les colocará una música suave de fondo, para que puedan relajarse. Después, se les explicará a los participantes que tienen que cerrar los ojos y escuchar la narración.

“Se les pide a los participantes que imaginen que están en un cuarto, el cual tiene una puerta secreta que da a un túnel en donde se hallan puertas a ambos lados, que abren hacia escenas pasadas de su vida y busque alguna escena en la que cree que algo no está resuelta y por la cual le genera incomodidad o frustración. Se le pide a que entre como adulto a este túnel, acompañado por nosotros y si desea hacerle algún cambio que lo haga en ese momento, de tal manera que se sienta satisfecho con el cambio que realice dicha escena. Luego regresamos al cuarto en donde partimos y al volver al aquí y al ahora, se hace la retroalimentación y el cierre correspondiente”

Luego de la narración se formarán todos mediante un círculo y se les se le preguntará. ¿Cómo lograron resolver esa situación? ¿Qué sintieron al hacerla?

❖ **Final:**

Al finalizar, se les pedirá a los participantes que las respuestas a las preguntas, las coloquen en una hojita y la coloquen en una cajita de soluciones que se encontrará en el centro del círculo. Luego cada uno expresará esa emoción haciendo uso de la arcilla o plastilina, dándole una forma y un nombre.

Decima Sesión:

- **Nombre de la sesión:** *“Tiempo al Tiempo”*
- **Descripción temática:** En dicha sesión, se medirán los resultados y efectividad del programa de intervención y se mostrarán todos los trabajos que han ido realizando durante este tiempo, darán un breve comentario sobre que tanto les ha servido y como se sientes al respecto.
- **Técnica Gestáltica:** Técnica Integrativa
- **Objetivo:** Reconocer lo aprendido durante el programa a través de un contraste de experiencias verbales y visuales con el fin de identificar resultados efectivos al final del programa
- **Propósito:** Los estudiantes podrán narrar y contarnos sobre cómo se han sentido durante este proceso de aprendizaje. Se espera que tengan un mayor control de la Tolerancia a la Frustración ante situaciones cotidianas.
- **Tiempo:** 1:15 min
- **Materiales:** hoja, marcadores de colores

❖ **Inicio:**

Se pedirá a cada uno de los participantes, ubicarse frente a sus cajas personales; se le entregará a cada uno de ellos, una hoja y marcadores de colores. Se les pedirá dibujar una línea de vida desde el inicio del programa hasta ese día. Esto será explicado de la siguiente manera:

Dibujaran una línea de vida, en donde, el punto de inicio será el día de la Sesión N ° 1; tomaran en cuenta aquellos que sintieron, pensaron y notaron de sí mismos al llegar al salón; y, el punto final será, el día de hoy, considerando los mismos aspectos y los que quisieran mencionar de forma adicional.

Esta ruta de vida tendrá líneas de distintas formas y colores, los cuales, dependerá de quien lo dibuje. Recuerden que, cada forma y color tiene una representación de ustedes; de manera que, tienen toda la libertad de hacerlo según mejor les parezca. Pueden comenzar ...

Al finalizar la actividad, se le pedirá encerrar cual fue su mejor momento durante esa línea de tiempo y cuál fue el más difícil de afrontar. Se hablare de ellos en pequeños círculos de dialogo.

❖ **Desarrollo:**

✚ **POS TEST:** Se realizarán las siguientes preguntas y se les pedirá a los estudiantes que las coloquen las respuestas, en la “*pared de logros*” y utilicen plumones y colores de su preferencia.

1. *¿Ha notado algún cambio durante este proceso de aprendizaje?*
2. *¿Cómo te sientes respecto a ese cambio?*
3. *¿Consideras que te ha servido el programa para poder aplicarlo en tu vida diaria?*

Luego de ello colocarán una mesa grande en donde estarán todos los dibujos, frases y trabajo con arcilla que hicieron durante todo este proceso terapéutico y cada uno compartirá sus experiencias con los demás.

❖ **Final:**

Al finalizar la sesión, se realizará la dinámica de “Palmas y Aplausos” como en sesiones anteriores; sin embargo, en esta oportunidad se dirá lo siguiente:

*En este momento cada uno de ustedes nos dirá a todos cómo se en ese momento, considerando todo lo aprendido y experimentado durante el desarrollo de las sesiones: “**Hoy me siento mejor y quiero sonreír**”. Al finalizar la frase, todos los demás asistentes repetirán solo la frase del yo quiero, repitiéndola en plural: “**Queremos sonreír**”. Estas actividades se realizarán dando dos aplausos.*

Al finalizar la dinámica, nos acercaremos entrelazando los brazos y formando un círculo en un periodo de tiempo de 10 segundos

ANEXO 8

MODELO DE EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el uso de las “Técnicas Gestálticas”. La evaluación de las técnicas es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de la Psicología Clínica. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	
Grado profesional:	Maestría () Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica () Educativa () Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	
Institución donde labora:	
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años ()

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.

3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER DE LAS TÉCNICAS GESTÁLTICAS

<p>Nombre: Técnicas Gestálticas Autores: Priscila Edith Aguilar Gil – Giovanna García Castillo Beneficiarios: Estudiantes Adolescentes Metodología: Colectiva Tiempo de cada sesión: Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión</p>	
---	--

4. SOPORTE TEÓRICO

La Técnicas Gestálticas son la metodología con la que este enfoque aborda la tarea de la conciencia. Este tipo de técnicas base giran en su mayor parte, en torno a lo que Perls llamó reglas y juegos; las cuales, buscan que: el paciente contacte con su experiencia, comenzando por lograr detener la evasión del aquí y ahora, haciéndole experimentar aquello oculto que, en realidad, no desea afrontar; logrando exteriorizar lo interno y que el sujeto pueda darse cuenta de las cosas que mantiene consigo mismo e incorpore o reintegre la versión alineada durante la integración en la experiencia. Es así que de ahí parte: Las Técnicas expresivas, Técnicas integrativas y supresivas. (Castañeda, 2012).

Dimensiones	Definición
Técnica supresiva	Busca evitar o suprimir los intentos de evasión del sujeto del aquí/ahora y de su experiencia; es decir, se busca con ello que el sujeto experimente lo que no quiere o lo oculto a fin de facilitar su darse cuenta
Técnica expresiva	Tiene como finalidad que el sujeto exteriorice lo interno y exprese lo que más le preocupa en ese momento: esta técnica presenta tres elementos significativos, los cuales son; expresar lo no expresado, en donde se le pide a la persona que exprese lo que está sintiendo en ese momento; terminar o completar la expresión, en donde se busca detectar las situaciones inconclusas; es decir, las cosas que no se dijeron en su momento, de igual manera, buscar la dirección y hacer la expresión directa a través de la actuación e identificación, de la exageración y la repetición
Técnica integrativa	Tiene como finalidad que el sujeto incorpore o reintegre a su personalidad sus partes alineadas; es decir, hace un mayor hincapié en la incorporación de la experiencia. Aquí podemos hablar de la asimilación de proyecciones, donde se intenta que el individuo haga propias aquellas que él mismo hace

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la técnica expresiva. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de las actividades metodológicas

	4. Alto nivel	La actividad metodológica, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- **Primera dimensión:** “Técnica Supresiva”
 - Objetivos de la Dimensión:
 - Reconocer situaciones desagradables del pasado en al aquí y el ahora para optimizar el darse cuenta

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Experimentar la nada el vacío	Realizar la Inducción imaginaria de una situación problemática o desagradable				
	Enfrentar pensamientos y sensaciones desagradables				
Evitar “hablar acerca de “	Sustituir la sensación desagradable por un situación agradable a través de la inducción imaginaria				

- Objetivos de la Dimensión:

- Detectar los deberías y las diversas formas de vivenciarlos mediante preguntas y afirmaciones, para disminuir los niveles de frustración

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Detectar los deberías	Lluvia de ideas sobre el término “Frustración”				
	Identificación de situación en donde se hayan sentido frustrados				
	Identificación de la emoción y hacerse responsable de ella a través de la frase “Me doy cuenta de...”				
	Reconocer e identificar lo que “deberían” hacer ante esas situaciones de frustración				

- **Segunda dimensión:** “Técnica expresiva”
 - Objetivos de la Dimensión:
 - Exteriorizar las emociones y sensaciones internas a través de inducciones de situaciones frustrantes

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Expresar lo no expresado	Estructuración de la situación inconclusa				
	Identificar como se sentiría frente a “lo que se pudo decir” en ese momento				
	Lograr el darse cuenta de sí mismo				

- Objetivos de la Dimensión:
 - Identificar recursos de apoyo como estrategia de uso frente a las situaciones adversas

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Terminar o completar la expresión	Identificar situaciones de frustración o tensión en su vida personal, a través de Inducciones imaginarias				
	Expresión verbal y gestual de las emociones				

- Objetivos de la Dimensión:
 - Identificar las nuevas expresiones a través de los recursos utilizados ante situaciones adversas

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Buscar la dirección y hacer la expresión directa	Uso de frases o palabras asociadas consecutivamente respecto a la situación de frustración				
	Exagerar e intensificar la sensación desagradable frente a la situación estresante o frustrante				
	Identificar el significado de la sensación				
	Elaborar nuevas estrategias o formas de abarcar las situaciones estresantes o frustrante en ese momento				

- **Tercera dimensión:** “Técnica integrativa”
 - Objetivos de la Dimensión:
 - Lograr que los estudiantes, reconozcan las diferentes formas de actuar antes situaciones estresantes o frustrantes

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Encuentro intrapersonal	Identificar una situación que le haya generado una emoción negativa, haciendo uso				

	de la inducción imaginaria.				
	Identificación de las emociones que le ha generado la situación				
	Identificación de la lista de roles que pueden asumir ante una situación estresante				
	Diálogo interno consigo mismo (explícito vivencial)				
	Dramatización de cada rol elegido para poder llegar a experimentar cada emoción o sensación				
	Integración del “Yo debo” y “Yo quiero”				

Objetivos de la Dimensión:

- Identificar posibles soluciones ante situaciones que le generan sentimientos desagradables para tener un mayor control de los niveles de frustración

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Asimilación de proyecciones	Inducción imaginaria sobre alguna escena o situación que le				

	haya generado frustración y no se haya podido resolver en su momento				
	Reconocer como propias las proyecciones que emite				
	Solución de situaciones en la inducción imaginaria				
	Lograr el darse cuenta				

Firma de Evaluador

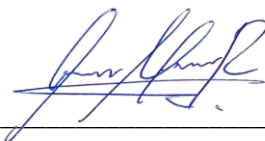
N° C.Ps. P.

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el uso de las “Técnicas Gestálticas”. La evaluación de las técnicas es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de la Psicología Clínica. Agradecemos su valiosa colaboración.

DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	José William Medina Rojas
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor (<input type="checkbox"/>)
Área de Formación académica:	Clínica (<input checked="" type="checkbox"/>) Educativa (<input type="checkbox"/>) Social (<input type="checkbox"/>) Organizacional (<input type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	Clinica - Psicoterapia
Institución donde labora:	ONG Socios en salud
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>) Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)



Firma de Evaluador

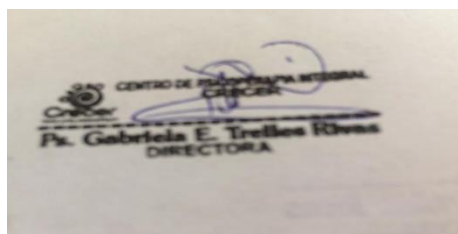
Ps. William Medina Rojas
N° C.Ps. P.32167

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el uso de las “Técnicas de la Gestálticas”. La evaluación de las técnicas es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de la Psicología Clínica. Agradecemos su valiosa colaboración.

DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Gabriela Trelles Rivas
Grado profesional: Licenciado	Maestría (x) Doctor ()
Área de Formación académica: Psicología	Clínica () Educativa () Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	clínica-educativa
Institución donde labora:	“Crecer”
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (x)



Centro de Psicología y Psicoeducación Clínica
Ps. Gabriela E. Trelles Rivas
DIRECTORA

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el uso de las “Técnicas de la Gestálticas”. La evaluación de las técnicas es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de la Psicología Clínica. Agradecemos su valiosa colaboración.

DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Regina Gabriela Navarro Saldaña
Grado profesional:	Maestría () Doctor (X)
Área de Formación académica:	Clínica (X) Educativa (X) Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Clínica - Educativa
Institución donde labora:	Práctica Privada / Centro Educativo “Sir Alexander Fleming”
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (X)



Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el uso de las “Técnicas de la Gestálticas”. La evaluación de las técnicas es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de la Psicología Clínica. Agradecemos su valiosa colaboración.

DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Roger Arturo Novoa Llanos
Grado profesional:	Licenciado (X) Maestría () Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (x) Educativa () Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Psicoterapia
Institución donde labora:	Arturo Novoa – Psicología, Psicoterapia y Consultoría e.i.r.l.
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (x)



Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el uso de las “Técnicas de la Gestálticas”. La evaluación de las técnicas es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de la Psicología Clínica. Agradecemos su valiosa colaboración.

DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Blanca Saravia Angulo
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (X) Educativa (X) Social () Organizacional()
Áreas de experiencia profesional:	
Institución donde labora:	Universidad Privada del Norte
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (X)



Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.

980 671 353

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el uso de las “Técnicas Gestálticas”. La evaluación de las técnicas es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de la Psicología Clínica. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Jesica Lddan	
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor ()	
Área de Formación académica:	Clínica (<input checked="" type="checkbox"/>) () Social () Organizacional (<input checked="" type="checkbox"/>)	Educativa
Áreas de experiencia profesional:		
Institución donde labora:		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.