

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“REPRESIÓN EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES DEL ÚLTIMO AÑO DE LA CARRERA
DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA
DE TRUJILLO, 2021”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Milagros Del Carmen Anticono Moreno

Asesor:

Dra. Janeth Molina Alvarado

<https://orcid.org/0000-0002-6451-8613>

Trujillo - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Dra. María Ysabel Moya Chávez	17852965
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Dra. Cecilia García Díaz	41212509
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Dra. Romy Díaz Fernández	18180326
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

DEDICATORIA

En primer lugar, a mi Dios, Él es mi consolador y padre protector. También, a mi madre Mary, a mi padre Benigno, a mi hermana Camila y a mi tía Mónica. Estos personajes me acompañan en este camino de la vida, brindándome muchas enseñanzas y creyendo en este ser humano con desbordante imaginación y ansiedad.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi yo interior, quién me criticó constructivamente y me inspiró a la evolución. A mi represión emocional, quién me impulsó a abordar este tema tan sentido, pero poco expresado. A mis emociones, quienes en algún momento desearon manifestarse, pero la razón lo impidió y eso repercutió en mi salud física y mental. A mi asesora, quién estuvo apoyándome en cada parte de mi tesis, y por último, a los jóvenes de la generación z, por haber revolucionado con su existencia y nuevas formas de pensar. Gracias a todos ellos, esta es mi inspiración.

Tabla de contenido

JURADO EVALUADOR	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
TABLA DE CONTENIDO	V
ÍNDICA DE TABLAS	VI
RESUMEN	VII
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad Problemática	9
1.2. Formulación del Problema	20
1.3. Objetivos	20
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	22
CAPÍTULO III: RESULTADOS	28
CAPÍTULO IIV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	31
REFERENCIAS	34
ANEXOS	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación entre Represión Emocional y Ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.....	28
Tabla 2. Relación entre la dimensión Reevaluación Cognitiva de la Represión Emocional y Ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.....	29
Tabla 3. Relación entre la dimensión Supresión Emocional de la Represión Emocional y Ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.....	30

RESUMEN

El objetivo principal de la investigación fue determinar la relación entre represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021. Esta investigación fue de tipo correlacional. Con respecto, a los instrumentos de recolección de datos, se utilizaron el Cuestionario Autorregulación Emocional (ERQP) y la Escala de Ansiedad de Zung (EAA). Para ello, participaron 60 estudiantes del sexo femenino y masculino, elegidos de manera no probabilística intencional. Los resultados mostraron que existe una relación altamente significativa entre represión emocional y ansiedad (0,88**). Asimismo, se encontró una relación altamente significativa entre las dimensiones reevaluación cognitiva y supresión emocional con ansiedad. Por ende, se concluyó que existe una correlación entre represión emocional y ansiedad, esto significa que los estudiantes de psicología que suprimen y controlan sus emociones manifiestan altos niveles de tensión, preocupación y malestar somático.

PALABRAS CLAVE: Ansiedad, Reevaluación Cognitiva, Represión Emocional, Supresión Emocional.

ABSTRACT

The main objective of the research was to determine the relationship between emotional repression and anxiety in final year psychology students of a Private University in Trujillo, 2021. This research was of a correlational type. Regarding the data collection instruments, the Emotional Self-Regulation Questionnaire (ERQP) and the Zung Anxiety Scale (EAA) were used. For this purpose, 60 female and male students participated, chosen in an intentional non-probabilistic manner. The results showed that there is a highly significant relationship between emotional repression and anxiety (0.88**). Likewise, a highly significant relationship was found between the dimensions cognitive reappraisal and emotional suppression with anxiety. Therefore, it was concluded that there is a correlation between emotional repression and anxiety, which means that psychology students who suppress and control their emotions manifest high levels of tension, worry and somatic discomfort.

KEY WORDS: Anxiety, Cognitive Reappraisal, Emotional Repression, Emotional Suppression.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

En el Perú, los síntomas de ansiedad, están perjudicando a 1 de cada 3 personas, especialmente a las mujeres menores de 35 años, así lo afirmó el Dr. Nizama (2021), experto en psiquiatría del Instituto Nacional de Salud Mental, asimismo, agregó que, en nuestro país, existe un incremento de somatización; un mecanismo de defensa que transforma el malestar emocional en físico. Por otro lado, en un estudio realizado por Departamento de Medicina Psicosomática y Psicoterapia de la ciudad de Bonn Alemania, se evidenció que los jóvenes con ansiedad muestran niveles más elevados de emociones reprimidas (Conrad, et al.,2021).

A lo largo del tiempo, se ha dogmatizado que una persona autorregulada es quien menos exterioriza sus emociones y sentimientos en público, y bajo esta premisa, es que muchos seres humanos reprimen; como mecanismo de afrontamiento hacia la realidad social (Company, 2016). Otra forma de reprimir las emociones, se ve reflejada cuando no existe la capacidad de expresar lo que realmente sentimos y aunque las circunstancias estén siendo frustrantes, preferimos exteriorizar un positivismo tóxico (Blasco, 2020). En consecutiva, Muñoz (2016), menciona que, durante años, se nos adiestró para reprimir emociones, sobre todo en circunstancias que consideramos insignificantes; con el objetivo de no generar conflictos y simular el control de las situaciones que se nos presentan. Un modelo de ello, acontece por las mañanas, cuando despertamos coléricos por las pocas horas que dormimos; sin embargo, nuestra razón nos indica que no es un hecho significativo y optamos por reprimir aquellas emociones surgidas (Silva, 2020).

Por otro lado, con una idea más vinculada hacia nuestra interacción interpersonal, Ariza (2016), afirma que en diversos contextos se deshonra la exhibición de la felicidad excesiva y la expresión del afecto. Asimismo, agrega que, en el ambiente organizacional, muchos colaboradores consideran que la risa es una acción pudorosa, y por tal motivo tienden a reprimirla; con el fin de conservar la compostura y formalidad en sus labores. Sumando a lo anterior, Sordo (2016), alega que vivimos en un contexto que no solo reprime, sino que también desvaloriza a las personas que expresan sus emociones; el juicio de la autora es patente, ella considera que en nuestra sociedad no hay consentimiento para expresarnos sin tapujos. Partiendo de otros supuestos, es necesario resaltar que, durante años, las emociones como la tristeza, la vergüenza, la cólera y el miedo, han sido catalogadas como negativas (Servián, 2016). Sumando a ello, Reyes (2017), sostiene que es equívoco etiquetar a las emociones como negativas, dado que nos conllevan a juzgarlas y a no querer experimentarlas; por ello, lo más ventajoso para el ser humano abarca en prestar atención a cada emoción y las sensaciones que estas producen, aceptando su proceso natural.

Por lo anteriormente expuesto, se entiende que a lo largo de su existencia el ser humano ha reprimido, ya sea por influencia de la misma sociedad, cultura o introyectos (Bericat, 2012). A todo este contexto se le conoce como represión emocional, una estrategia de afrontamiento que aparece como respuesta evitativa hacia la emoción, y que, si llega habituarse en nuestra vida social, puede encaminarnos hacia el desarrollo de enfermedades psicosomáticas (Serrano, 2020). La represión emocional, se relaciona con la limitación de los sentimientos y emociones humanas, con la finalidad de afrontar las situaciones colectivas. (Cueto, 2019). Contextualizando, se hace referencia a la falta de

expresión de emociones o afectos internos, con el propósito de tener un control racional en las situaciones o eventos que se presentan habitualmente (Álvarez y Alvino, 2021).

A medida que el ser humano reprime emociones, guarda frustraciones y mesura aflicciones, es más propenso a padecer de enfermedades psicosomáticas y alteraciones mentales (Vargas, 2013). La mayor parte de los problemas psicológicos nacen de la evitación emocional, y en gran parte de las creencias y valoraciones que se otorga a la evitación del dolor (Escaso, 2018). Atendiendo a estas consideraciones, Arana (2018), afirma que el proceso emocional transcurre por etapas fisiológicas que requieren seguir una dirección y desarrollo natural; por ello, cuando se reprime una emoción obstaculizando su canalización mediante la risa, las palabras o el llanto; esta se convierte en enfermedades psicosomáticas como la ansiedad o depresión.

Sobre lo expuesto, se considera que la represión emocional ejerce un rol importante en las implicaciones psicológicas y los trastornos del estado de ánimo como la depresión, el estrés y la ansiedad (Rodríguez et al., 2011).

Existen diferentes tipos de enfermedades psicosomáticas y trastornos psicológicos producidos por la represión emocional. No obstante, en la presente investigación, abordaremos los problemas de ansiedad en la población juvenil, subrayando que la ansiedad es generada por la constante represión emocional, las situaciones que no pretendemos afrontar y las realidades inaceptables (Lemos, 2020).

Se han realizado diversos estudios sobre la ansiedad, y estos han arrojado un aumento cuantioso en jóvenes, como lo indica el estudio del think tank estadounidense Pew Research Center (2019) el cual menciona que “El 70% de nuestra generación z, se encuentra angustiada por los problemas de ansiedad”. Por otro parte, según el estudio de la Encuesta Nacional de Salud de España, elaborada por el Ministerio de Sanidad y el

Instituto Nacional de Estadística (INE, 2017) afirma que “La ansiedad en los jóvenes que oscilan entre 15 y 25 años ascendió en un 7,36%”. Aquellos problemas psicosomáticos, también los vemos reflejados en el Perú, donde Cutipé (2019), director ejecutivo de salud mental del Ministerio de Salud señaló que “La mayoría de los casos psicológicos atendidos han sido por jóvenes con síntomas de ansiedad”. Por otro lado, un estudio realizado por The American Psychological Association (APA, 2020) llegó a la terminación de que “Los jóvenes de la generación z experimentan más ansiedad en comparación de las generaciones precedentes”

Con respecto a los antecedentes, se consideró los siguientes.

En los antecedentes internacionales, Rodríguez, et al. (2011), realizaron su investigación científica titulada “Inteligencia Emocional y Ansiedad en Estudiantes Universitarios”, procedente de la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla, Colombia, la cual tuvo como objetivo estudiar la relación entre la Inteligencia Emocional Percibida y la Ansiedad Rasgo-Estado en alumnos de la carrera de Psicología de una universidad estatal de Colombia. Asimismo, el estudio se desarrolló a partir del tipo de diseño correlacional. Los instrumentos que se aplicaron fueron el Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24) y el Inventario de la ansiedad rasgo-estado (IDARE) a 167 alumnos de psicología. Finalmente, se pudo concluir que, los estudiantes que gestionan sus emociones de manera adecuada tienden en mayor medida a manifestar bajos niveles de ansiedad y aquellos con menor gestión de sus emociones tienden en mayor medida a tener altos niveles de ansiedad.

En los antecedentes nacionales, De Priego (2014), realizó la tesis titulada “Ansiedad y Autorregulación Emocional en Acogedores de Lima”, procedente de la Pontificia Universidad Católica del Perú PUCP, para optar el título de Licenciada en

Psicología con mención en Clínica, la cual tuvo como objetivo establecer la relación entre ansiedad y autorregulación emocional en acogedores de Lima. Asimismo. El estudio se desarrolló a partir del tipo de diseño correlacional y la muestra estuvo comprendida por 25 psicoterapeutas acogedores. Asimismo, se utilizó el inventario de Ansiedad Rasgo y Estado, IDARE, y el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptada para el contexto peruano (ERQP) de Gargurevich y Matos. Los resultados arrojaron que los psicoterapeutas acogedores obtuvieron puntuaciones semejantes en ambos tipos de ansiedad, con una correlación media y positiva. Esto evidencia que, empleaban estrategias de autorregulación emocional adaptativa, admitiendo la aparición de sus emociones, evitando su represión y aceptando su transcurso natural.

Consecutivamente, Rubini (2016), realizó una tesis titulada “Ansiedad y Regulación Emocional en Personal de Enfermería Psiquiátrica”, procedente de la Pontificia Universidad Católica del Perú PUCP, para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Clínica, la cual tuvo como objetivo mostrar la relación entre las variables ansiedad y regulación emocional. La investigación se desarrolló a partir del tipo de diseño correlacional. Asimismo, la muestra estuvo compuesta por 16 técnicas y 12 enfermeras de un pabellón de hospitalización de corta estancia, y a su vez por 14 técnicas y 6 enfermeras del pabellón de cuidados especiales. A los grupos se les aplicó el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) y el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP) de Gargurevich y Matos. Al finalizar el estudio, se encontró que las técnicas presentaban mayores niveles de ansiedad, porque suprimían sus emociones a comparación de las enfermeras.

Por otro lado, Valencia, et al. (2017), realizó un artículo científico publicado en la “Revista Interacciones de Avances en Psicología” titulado “Evitación experiencial,

afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana”, tuvieron como objetivo descubrir la influencia de la evitación experiencial en la ansiedad-estado y la ansiedad-rasgo. Utilizó un tipo de diseño correlacional y tres instrumentos, entre ellos el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II), el Cuestionario de Afrontamiento COPE Breve (Carver) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Asimismo, consideraron como muestra a 284 estudiantes universitarios, entre ellos 172 del sexo femenino y 112 del sexo masculino de una universidad pública de Lima Metropolitana, con edades correspondientes entre los 16 y los 30 años. Obtuvieron como resultados que el evitar el contacto con los pensamientos y emociones desagradables, tiene un efecto paradójico de aumentarlos, lo cual incluso conlleva al desarrollo de trastornos de ansiedad.

Subsiguiente, Lostaunau (2017), realizó una tesis titulada “Ansiedad y Afrontamiento en Estudiantes de un Conservatorio de Música” procedente de la Pontificia Universidad Católica del Perú PUCP, para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Clínica, la cual tuvo como objetivo analizar la relación entre ansiedad rasgo-estado y las estrategias de afrontamiento en un grupo de estudiantes de música. La investigación se desarrolló a partir del tipo de diseño correlacional. Asimismo, se aplicó el Inventario de Ansiedad rasgo-estado (Spielberger, Gorsuch y Lushene) y el Inventario de Estimación de Afrontamiento COPE (Carver, Scheier y Weintraub) en su versión COPE 60 (Cassaretto y Chau). La muestra se conformó por 95 hombres y mujeres, de un conservatorio de música de Lima, con edades entre los 17 y 37 años. Los resultados señalaron que los alumnos que optaban por las estrategias de negación, tenían mayores puntuaciones en ansiedad-rasgo y también una elevada dificultad para controlar sus emociones displacenteras. Por otro lado, los alumnos con menores puntuaciones en

ansiedad-rasgo utilizan las estrategias de afrontamiento activo, planificación y reinterpretación emocional.

Por último, Sandoval (2020), realizó una tesis titulada “Inteligencia Emocional y Ansiedad Rasgo-Estado en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad En Lima Norte” procedente de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, para optar el grado de maestro en Psicología Clínica, la cual tuvo como objetivo determinar la relación entre ambas variables. La investigación fue de tipo correlacional. Asimismo, se aplicó el Instrumento Trait Meta-Mood Scale o TMMS-24 y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE). La muestra se conformó por 173 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud. Los resultados señalaron que los estudiantes que obtuvieron una adecuada inteligencia emocional, aceptan, conocen y regulan sus emociones, por tal motivo mantienen menores niveles de ansiedad.

Es importante, conceptualizar las variables represión emocional y ansiedad.

Represión Emocional

Prosiguiendo con la investigación, se menciona la teoría psicoanalítica Freudiana de los mecanismos de defensa en relación con la represión emocional. Sigmund Freud (1915) define represión como la eliminación de pensamientos, expresiones y emociones con el fin de mantenerlos inconscientes, en síntesis, el individuo represor no acepta, ni afronta su realidad; él emplea mecanismos para solventar su supervivencia. Asimismo, conceptualiza la represión emocional como la génesis de las enfermedades psicosomáticas (Rodríguez, 2017).

Según la teoría de Freud, las emociones lejos de ser eliminadas o aisladas por la represión, se conectan a la pulsión y conservan su realidad psíquica desde el inconsciente, por lo que lo reprimido conduce un elemento de fijación interior que posteriormente

detonará. (Delgado, 2017). De esta manera, lo que reprimimos, se somatiza y transforma en aflicciones y trastornos como la ansiedad (Fernández, 2017).

La teoría de los mecanismos de defensa ha tenido una gran aportación en el estudio de la represión emocional. Dentro de su conceptualización, Freud define al mecanismo de defensa como una herramienta de protección con respecto a los pensamientos, sentimientos o emociones que el ser humano considera como negativos, tales como la ansiedad, la culpa y el miedo (Boogaard, 2019). Mientras tanto, los autores Maser y Cloninger (1990), aseguran que los mecanismos de defensa forman parte del comportamiento humano, y llegan a convertirse en patológicos cuando invaden de manera excesiva las áreas de vida personal; bloqueando hasta la misma personalidad del ser humano (Galor et al., 2013).

Con respecto a la clasificación de los mecanismos de defensa, se menciona el juicio psicoanalítico de McWilliams (2011), quién menciona dos tipos, entre ellos están los primarios y los secundarios. El primer mecanismo primario es el retraimiento y se relaciona con alejarse de la realidad, para existir en un contexto imaginario o de fantasías; esto sucede en la represión emocional, cuando se oculta la emoción, con el fin de rehusarse a la realidad de los problemas cotidianos (Alvarado, 2016). Es importante resaltar que, cuando el individuo utiliza el retraimiento con mucha frecuencia, puede limitarse a un mundo contradictorio entre lo imaginativo y lo real. (Álava y Álava, 2019).

Con respecto, a los mecanismos de defensa primarios, también se encuentra la disociación, estrategia que el ser humano utiliza para distanciarse de las anécdotas presentes. Incidentalmente, la persona que utiliza este tipo de mecanismo, tiende a ser diferente a como es en realidad, creando otra faceta de sí mismo, con el fin de sobrellevar momentos angustiosos, emocionales o incitantes; un comportamiento, muy acorde a las

personas que reprimen sus emociones (Cramer, 2013). Por otro lado, en relación con los mecanismos de defensa secundarios, se hace referencia a la intelectualización que es una forma de negación hacia lo emocional; aquí el individuo reconoce y acepta la aparición de afectos, sin embargo, considera en primer lugar a la razón. En términos básicos, el individuo que utiliza esta estrategia actúa racionalmente en una situación cargada de emoción (Acevedo et al., 2020).

Otro mecanismo de defensa secundario, considerado por la teoría de McWilliams (2011) es la nulación, que consiste en amortizar las emociones que se consideran dolorosas; como la tristeza, culpa, cólera, o vergüenza; con una acción o comportamiento sustituto que ayude a solventar los sentimientos generados (Ayala et al., 2013). Asimismo, existe el mecanismo de volver contra sí mismo, donde el individuo prefiere sentir las emociones de otras personas, ya sean dolorosas o placenteras. Otro mecanismo de defensa es el desplazamiento, que consiste en encaminar la emoción aflorada hacia otro extremo, lugar o persona; con el fin de no aceptar su aparición, causas y consecuencias (López, 2019).

Contribuyendo, a la investigación los mecanismos de defensa, se halla la formación reactiva, que consiste en cambiar nuestras emociones de forma antagónica. En este caso, el individuo reemplaza la tristeza, por la felicidad y en consecutiva, en vez de mostrar frustración, porta serenidad. Se estima, que aquellos individuos que juzgan de manera frecuente a sus emociones, tienen a utilizar la formación reactiva (Reyes, 2015). Finalmente, como último mecanismo secundario, se incluye a la actuación, que se basa en dramatizar, para adecuarse emocionalmente a las reglas y conductas que impone el medio. El individuo que actúa es capaz de controlar emociones, con el objetivo de hacerlas más llevaderas de acuerdo con su perspectiva y la de los demás (Tovar, 2019).

Ansiedad

Consecutivamente, se encuentran los modelos teóricos sobre la ansiedad del autor Spielberger (1984), quien define la ansiedad como una respuesta del sistema nervioso autónomo que puede detonar en presión, rigidez, intranquilidad y desasosiego. Por su parte, según Barlow (2002), sostiene que la ansiedad es un sentimiento generado por el enfoque constante hacia el futuro que se relaciona con el miedo a errar o enfrentar nuevos acontecimientos. Por otro lado, González et al. (2018), definen la ansiedad como una manifestación física y mental, que en su mayoría de casos se atribuye a peligros imaginarios, asimismo, puede llegar a habituarse como un estado persistente en el ser humano. En este sentido, Fajardo et al. (2017), señalan que la ansiedad es una respuesta automática ante circunstancias que el ser humano considera inquietantes o perjudiciales para su subsistencia.

Aportando a las teorías sobre la ansiedad, Wells (2009), con su modelo metacognitivo (MMC) propone que la ansiedad surge a raíz de la preocupación sobre hechos o sucesos como situaciones externas o síntomas físicos. Asimismo, agrega que, se asocia con un conjunto de estrategias poco eficaces dirigidas a evitar la preocupación por medio del control de comportamientos, pensamientos y emociones (Pérez y Graña, 2019).

Desde otra perspectiva, la teoría psicoanalítica de Freud plantea que la ansiedad se manifiesta mediante el exceso de tensión libidinal no descargada; es decir los impulsos humanos que se consideran como inaceptables (Mestanza, 2019). Asimismo, clasifica a la ansiedad en 3 teorías:

En la primera teoría, se encuentra la ansiedad ante la realidad, que ayuda al ser humano a defenderse de peligros reales, dado que es un miedo justificado. Por otro lado, en la segunda teoría, está la ansiedad neurótica, que se representa por el ello, dado que

allí se encuentran los pensamientos y comportamientos reprimidos. Como tercera teoría, se encuentra la ansiedad moral, que se desarrolla a partir de las expectativas proyectadas del ser humano o sociedad, en este tipo de ansiedad el yo sanciona al súper yo.

Con respecto a la relación entre represión emocional y ansiedad, los autores Ekamn y Davidson (1994), sugieren el modelo (MDE), el cual se basa en tres elementos centrales:

El primer elemento afirma que las emociones de las personas que han sido diagnosticadas con ansiedad, son más profundas e influyentes, en comparación a otras personas. El segundo componente, asume que las personas con ansiedad, en su gran mayoría, tienden a tener una nula o poca comprensión y admisión de sus emociones. Finalmente, el tercer componente, describe que los individuos con ansiedad tienen actitudes y comportamientos negativos en lo que respecta a sus emociones.

A continuación, se presenta la justificación de la investigación.

A nivel práctica-teórica, los resultados de la investigación abarcarán un soporte teórico para los estudiantes de las universidades Trujillanas. Asimismo, promoverán la concientización sobre la represión emocional y sus consecuencias psicósomáticas como la ansiedad. En definitiva, aportará con iniciativas para formar planes de acción a favor de la expresión, gestión de las emociones y afectos positivos.

A nivel metodológica, se halló una correlación altamente significativa entre represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021, puesto que, se aplicaron técnicas de la investigación como los cuestionarios y el procesador estadístico IBM SPSS Versión 25, con la finalidad de encontrar la relación entre las variables propuestas. Asimismo, se

abordó una revisión de la literatura científica sobre temas de represión emocional y ansiedad. A nivel metodológico, será de gran apoyo para investigaciones futuras en la línea Psicológica y Ciencias de la Salud, sobre todo en los temas mencionados.

A nivel de relevancia social, aportará beneficios ante nuestra problemática social, proporcionando jóvenes emocionalmente sanos y obstaculizando el nacimiento de las enfermedades psicosomáticas. Según las estadísticas, de la presente investigación, existe una limitación para expresar emociones y sentimientos ante el medio social; este dogma influye a más generaciones juveniles, convirtiéndolos en inexpressivos y con ansiedad. Por tal motivo, a nivel social, la presente investigación se centró en abordar información verídica, con la finalidad de influir en la población juvenil y sociedad sobre la importancia de conocer la represión de las emociones y sus consecuencias psicosomáticas.

1.2 Formulación del problema

Se realiza la siguiente pregunta ¿Existe relación entre represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo?

1.3 Objetivos

Con respecto al objetivo general, se consideró:

- Determinar la relación entre represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Asimismo, en los objetivos específicos, se consideraron:

- Establecer la relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de la represión emocional con la ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.
- Establecer la relación entre la dimensión supresión emocional de la represión emocional con la ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.

1.4 Hipótesis

Con respecto a la hipótesis general, se consideró:

H_i: Existe relación entre represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Asimismo, como hipótesis específicas, se consideraron:

- **H₁:** La dimensión reevaluación cognitiva de la represión emocional tiene una relación significativa con la ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.
- **H₂:** La dimensión supresión emocional de la represión emocional tiene una relación significativa con la ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.

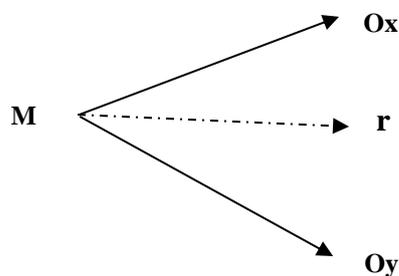
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La investigación presenta un enfoque cuantitativo, puesto que se busca estudiar con veracidad las hipótesis formuladas en un contexto característico. En la investigación, se realizó una recaudación de datos, para procesarlos en un análisis estadístico, con la finalidad de responder a las hipótesis establecidas (Hernández y Mendoza, 2018).

Por otro lado, el tipo de investigación se define como no experimental, ya que se realiza sin manipular deliberadamente las variables, observando los fenómenos tal como se dan en su contexto natural (Hernández et al., 2014, p. 152). En este caso, se estudiaron las variables represión emocional y ansiedad.

Por último, la investigación presentó un tipo de diseño correlacional, dado que se recolectan los datos en un tiempo único para analizar su incidencia e interrelación (Hernández et al., 2014, p. 154) y su finalidad fue conocer el grado de asociación existente entre dos o más variables en un contexto en particular (Hernández et al., 2014, p. 93). En este caso, se investigó la relación entre las variables represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Trujillo.

El diseño está representado por el siguiente gráfico:



Donde:

M= Muestra (60 estudiantes del último año de psicología de una universidad privada de Trujillo)

Ox= Ansiedad

Oy= Represión emocional

r= Posible correlación (r de Pearson)

Población y Muestra, según Hernández y Mendoza (2018) afirman que la población es un conjunto con características precisas, relacionadas a un contenido, lugar y tiempo, así como accesibilidad. En este caso, la población total estuvo conformada por 119 estudiantes del último año de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021.

Haciendo énfasis, a la muestra, Hernández y Mendoza (2018) refieren que es un subgrupo de la población, en donde se recolectan los datos representativos para el proceso estadístico de la investigación. En la investigación, se utilizó una muestra no probabilística intencional conformado por 60 estudiantes, entre ellos 19 hombres y 41 mujeres, correspondientes entre las edades de 20 y 26 años. Asimismo, con respecto al ciclo de estudio, se consideraron a los de 9° y 10°. Cada grupo con 30 estudiantes respectivamente pertenecientes al último año de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021.

En lo criterios de inclusión se consideró:

- Estudiantes de Psicología de ambos géneros.
- Estudiantes de Psicología entre las edades de 20 y 26 años de edad.
- Estudiantes de los últimos ciclos: noveno y décimo de la carrera de Psicología, 2021.
- Estudiantes matriculados en el semestre 2021-1.

En los criterios de exclusión se consideró:

- Estudiantes de Psicología que expresen su nula participación en la investigación.
- Estudiantes de Psicología que no completen los instrumentos psicológicos.
- Estudiantes de Psicología que presenten problemas de visión y audición.

Técnicas e Instrumentos de recolección

Para la recolección de datos, se utilizó el cuestionario, que según Arias (2012) “Es una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, o en relación con un tema en particular”. En este caso, se utilizaron los siguientes:

V1: Para la Represión emocional, el Cuestionario de Autorregulación Emocional - Erq de los autores Gross y Thompson (2003), que fue adaptado en Perú por Gargurevich y Matos en el año 2010 (Anexo 1). Este cuestionario, también ha sido validado por Atuncar en el año 2017, en su investigación con una población universitaria.

Para su realización, los participantes marcaron de acuerdo al nivel de expresión y supresión de sus emociones. Este instrumento tiene como finalidad conocer las reacciones emocionales de los participantes mediante la modificación, nulación o expresión de sus emociones. Su duración comprende entre 5 a 10 minutos y su forma de aplicación es de manera individual o colectiva. Asimismo, está conformado por 10 ítems, de los cuales 6 corresponden a la reevaluación cognitiva (ítem 1, 3, 5, 7, 8 y 10), y en consecutiva 4 ítems que corresponden a la escala de supresión (ítem 2, 4, 6 y 9). También, posee una escala Likert de 7 dimensiones, dentro de ellas se encuentran: “la 1 que corresponde a totalmente en desacuerdo”, “la 2 corresponde a bastante en desacuerdo”, “la 3 que corresponde algo desacuerdo”, “la 4 corresponde a ni de acuerdo ni en desacuerdo”, “la 5 que corresponde a algo de acuerdo”, “la 6 que corresponde a bastante de acuerdo” y “la 7 corresponde a totalmente de acuerdo.”

Con respecto a su validez en el Perú, en un principio el Cuestionario de Autorregulación Emocional, se aplicó a una muestra de 320 alumnos de los géneros masculino y femenino de dos universidades privadas. Luego se realizó una adaptación lingüística y se confirmó la validez de constructo del instrumento. El Análisis Factorial

Confirmatorio demostró la estructura bifactorial de la escala, y se comprobó la validez convergente y divergente del cuestionario. El índice de consistencia interna alfa de Cronbach de ambas escalas fue 0.72 para reevaluación cognitiva y 0.74 la supresión. Asimismo, para su validación, Atuncar (2017) aplicó este cuestionario a 102 estudiantes universitarios de ambos sexos, y obtuvo una consistencia interna de alfa Cronbach de .70, lo que indica una validez satisfactoria.

V2: Para Ansiedad, se utilizó La Escala de Ansiedad del autor Zung (1971) procedente de la ciudad de Berlín, que fue adaptado en Perú por Novara, Sotillo y Warthon, en el año 1985, asimismo, por Autocóndor en el año 2001 y validado por Colán en el año 2020 (Anexo 2). El objetivo de la prueba se basa en conocer el grado sintomatológico de la ansiedad en los participantes. El tiempo de duración es de 15 a 20 minutos aproximadamente y la forma de aplicación es forma individual o colectiva. Este inventario presenta una escala de 20 ítems, los cuales están compuestos por signos y síntomas de la ansiedad. Asimismo, los 20 ítems se miden mediante respuestas en escala Likert que comprenden desde "Nunca o Raras veces"(1), "Algunas veces" (2), "Buen número de veces" (3) y "La mayoría de las veces" (4). Las sumas de los puntajes se convierten en un índice basado en 100, de los cuales se obtienen los siguientes niveles de ansiedad: "Menos de 45: Ansiedad Normal". "De 45 – 59: Ansiedad Moderada". "De 60 – 69: Ansiedad Marcada a Severa". "De 70 o más: Ansiedad en grado Máximo".

Con respecto a su validez en el Perú, la escala de ansiedad de Zung fue validada por Novara, Sotillo y Warthon (1985), quienes aplicaron el instrumento en 178 pacientes que acudían a consulta externa del Instituto de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi. La confiabilidad hallada fue mediante el coeficiente Alfa de .75, lo cual indica una buena confiabilidad del instrumento. Asimismo, fue adaptado

por Astocóndor (2001), en una población nativa del departamento de Amazonas, con una muestra conformada por 100 personas entre las edades de 14 y 30 años. La confiabilidad obtuvo un resultado de Coeficiente Alfa de Cronbach de 0.7850, lo cual indica una consistencia interna acertada. Por último, fue validado por cinco jueces expertos en la investigación de Colán (2020), con una muestra de 200 estudiantes de Lima Metropolitana. La confiabilidad se describe de acuerdo al resultado de Coeficiente Alfa de Cronbach 0.873, lo cual se considera como un valor aceptable.

Procedimiento

Para el avance de la investigación, se analizó la represión emocional y ansiedad en los jóvenes, teniendo en cuenta una revisión bibliográfica detallada conforme a las investigaciones, artículos y tesis de licenciatura, maestría y doctorado. Asimismo, para la variable independiente “Represión emocional”, se consideró el Cuestionario de Autorregulación – Erq de Gross y Thompson (2003), adaptado en Perú por Gargurevich y Matos (2010), dado que, sus dimensiones, están comprendidas por la supresión emocional y la reevaluación cognitiva, ambas estrategias son empleadas por los seres humanos para reprimir emociones. Desde una primera perspectiva, se encuentra la supresión emocional que está orientada hacia la parte conductual, puesto que disminuye las expresiones emocionales, produciendo una inhibición externa facial, corporal y comportamental de la emoción (Enebrink et al., 2013). Por otro lado, se encuentra la reevaluación cognitiva, que está orientada a racionalizar las emociones, con la finalidad de eliminar el impacto emocional (Huicho, 2020).

Para la variable dependiente “Ansiedad”, se utilizó el Cuestionario de Zung (1971), adaptado en Perú por Astocóndor (2001), dado que sus dimensiones están comprendidas por los niveles de ansiedad con respecto a sus manifestaciones, signos y síntomas característicos (Prieto y Tuesta, 2020).

Con respecto a la recolección de datos, se realizó un cuestionario mediante la plataforma Google Forms, con la finalidad de adjuntar información de ambos instrumentos y recabar la participación voluntaria de los estudiantes.

Finalmente, de acuerdo con los resultados obtenidos, se correlacionó ambas variables mediante el programa estadístico IBM SPSS Statistics Versión 25, con el propósito de encontrar la relación entre represión emocional y ansiedad.

Consideraciones éticas

Con respecto a las consideraciones éticas, se respetaron las normas de anonimato y confidencialidad, así como los derechos de cada universitario, permitiendo su participación o retiro voluntario durante la evaluación (APA, 2019). Asimismo, se tuvo presente el principio de la veracidad, optando por la exactitud y formalidad en cada contenido de la investigación, con el objetivo de evitar cualquier tipo de plagio.

Consentimiento informado

Se presentó un consentimiento informado en los cuestionarios mediante la plataforma Google Forms, con la finalidad de brindar la información necesaria sobre del proyecto de investigación, para que según el criterio o decisión de cada estudiante puedan autorizar su participación en la investigación.

Considerando, el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos (2018) en su Art.24 mencionan que “El psicólogo debe tener presente que toda investigación en seres humanos debe necesariamente, contar con el consentimiento informado de los sujetos comprendidos.”

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Relación entre represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021

		Ansiedad
Represión	r	,885**
	Sig.	,000
Emocional	N	60

Nota: Aplicado a estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Fuente: IBM SPSS Statistics Versión 25

r = correlación de Pearson

N = Número de sujetos

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como podemos observar en la tabla 1, existe una relación positiva entre represión emocional y ansiedad a un nivel de 0,885** con una significancia de $p < 0,01$. Por lo tanto, se acepta la relación entre las variables de estudio con un 99%. Esto quiere decir, que los estudiantes de del último año de la carrera de psicología que reprimen sus emociones indican más ansiedad.

Tabla 2

Relación entre la dimensión reevaluación cognitiva de represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021

		Ansiedad
Reevaluación	r	,596**
	Sig.	,000
Cognitiva	N	60

Nota: Aplicado a estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.

r = correlación de Pearson

Fuente: IBM SPSS Statistics Versión 25

N = Número de sujetos

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como podemos observar en la tabla 2, existe una relación positiva entre reevaluación cognitiva y ansiedad a un nivel de 0,596** con una significancia de $p < 0,01$. Por lo tanto, se acepta la relación entre las variables de estudio con un 99%. Esto quiere decir, que los estudiantes de del último año de la carrera de psicología que modifican el surgimiento de sus emociones indican más ansiedad.

Tabla 3

Relación entre la dimensión supresión emocional de represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021

		Ansiedad
Supresión	r	,676**
	Sig.	,000
Emocional	N	60

Nota: Aplicado a estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.

r = correlación de Pearson

Fuente: IBM SPSS Statistics Versión 25

N = Número de sujetos

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como podemos observar en la tabla 3, existe una relación positiva entre supresión emocional y ansiedad a un nivel de 0,676** con una significancia de $p < 0,01$. Por lo tanto, se acepta la relación entre las variables de estudio con un 99%. Esto quiere decir, que los estudiantes de del último año de la carrera de psicología que inhiben sus emociones indican más ansiedad.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

La investigación tuvo como objetivo general, determinar la relación entre represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021. A continuación, se discutirán los principales hallazgos:

- Se logró encontrar que existe una relación positiva a un nivel de 0,885** con una significancia de $p < 0,01$. Por lo tanto, se acepta la relación entre las variables de estudio con un 99%. Esto quiere decir que, los alumnos reprimen sus emociones a nivel mental, sentimental y conductual, por tal motivo son más propensos a desarrollar ansiedad. Frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis de investigación, donde refiere que existe una relación altamente significativa entre represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021. Estos resultados son corroborados por Sandoval (2020), quien refiere que, el uso consecutivo de la negación o invalidación emocional se transforma en energía no liberada que desencadena en ansiedad. En tal sentido, los alumnos de psicología requieren adaptarse a ciertos patrones de conducta, con la finalidad de simular el control del medio y de sus emociones, por tal motivo portan ansiedad.

Por otro lado, con respecto al objetivo específico I, que fue determinar la relación entre reevaluación cognitiva y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021, se halló lo siguiente:

- Existe una relación positiva a un nivel de 0,649** entre reevaluación cognitiva y ansiedad a un nivel de significancia de $p < 0,01$, por lo tanto, se acepta la relación entre las variables de estudio con un 99%. Esto quiere decir, que los alumnos modifican racionalmente el surgimiento de sus emociones, por tal motivo existe un incremento en sus niveles de ansiedad. Frente a lo mencionado, se rechaza la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis de investigación, donde refiere que existe una relación altamente significativa entre reevaluación cognitiva y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021. Estos resultados son corroborados por Valencia, et. al (2017), quienes refieren que el evitar contacto con los pensamientos y emociones desagradables tiene un efecto paradójico de aumentarlos, conllevando al desarrollo de ansiedad. En consecutiva, mientras más se racionalicen las emociones, mayor será aumento de los niveles de ansiedad, y esto ve reflejado en la población mencionada.

Por último, con respecto al objetivo específico II, que fue determinar la relación entre supresión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021, se encontró:

- Se logró encontrar que existe una relación positiva a un nivel de 0,676** entre supresión emocional y ansiedad a un nivel de significancia de $p < 0,01$, por lo tanto, se acepta la relación entre las variables de estudio con un 99%. Esto quiere decir, que los alumnos inhiben la expresión de sus respuestas emocionales, por tal motivo existe un incremento en sus niveles de ansiedad. Frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis de investigación, donde refiere que existe una relación altamente significativa entre reevaluación cognitiva y

ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021. Estos resultados son corroborados por Lostaunau (2017), quien señala que, optar por estrategias como la negación emocional, tienden a incrementar los niveles de ansiedad, dificultando la canalización de las emociones. Mientras más se supriman las emociones, mayores serán los niveles de ansiedad, y esto se ve reflejado en la población mencionada.

Asimismo, con respecto a las conclusiones, se presentan las siguientes:

- Se encontró que existe una correlación positiva a un nivel de intensidad del 0,885** entre represión emocional y ansiedad, debido a que los alumnos reprimen sus emociones a nivel mental, sentimental y conductual, por tal motivo son más propensos a desarrollar ansiedad.
- Se encontró que existe una correlación positiva a un nivel de intensidad de 0,649** entre reevaluación cognitiva y ansiedad, por tal motivo los alumnos modifican racionalmente el surgimiento de sus emociones.
- Se encontró que existe una correlación positiva a un nivel de intensidad 0,676** entre supresión emocional y ansiedad, dado que los alumnos inhiben la expresión de sus respuestas emocionales.

REFERENCIAS

- Acevedo, P., Canchila, A., y Páez, R. (2020). *Revisión sistemática sobre los mecanismos de defensa en la adolescencia*. Universidad Cooperativa De Colombia.
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/17433/5/2020_mecanismos_defensa_adolescentes.pdf
- Aguilar, M., Gil, O., Pinto, V., Quijada, C. y Zúñiga, C. (2014). *Inteligencia emocional, estrés, autoeficacia, locus de control y rendimiento académico en universitarios*. Enseñanza e Investigación en Psicología, 19 (1), 21-35.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29232614002>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. y Schweizer, S. (2010). *Estrategias de regulación de las emociones en la psicopatología: una revisión metaanalítica*. Estados Unidos. Clinical Psychology Review.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735809001597?via%3Dihub>
- Álvarez, L. y Alvino, L. (2021). *Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima-Norte 2020*. Tesis de Licenciatura. Universidad Privada del Norte. Lima, Perú.
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28887/Alvarez%20Garcia%20Leydi%20Karla%20Alvino%20Sandoval%20Lizabeth%20del%20Rosario.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Alvarado, I. (2016). *Los Mecanismos de Defensa del cuidador primario según el estadio de la enfermedad del paciente en una unidad oncológica. Tesis para Título de Psicología Clínica*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ambato, Ecuador.

<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1759/1/76264.pdf>

Álava, M. y Álava, J. (2019). *Los Mecanismos de defensa: una comparación teleológica entre Sigmund y Anna Freud*. Revista Perspectivas. Universidad de Guayaquil

<https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/article/view/2068>

Apa (2019). *Normas APA – 7ma (séptima) edición*. American Psychological Association.

https://www2.javerianacali.edu.co/sites/ujc/files/manual_de_normas_apa_7a_completo.pdf

Arana, A. (2018). *Expresar vs reprimir las emociones: por qué lo hacemos*. Carabobo,

Venezuela. <https://www.psicologia-online.com/expresar-vs-reprimir-las-emociones-por-que-lo-hacemos-2626.html>

Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*.

(6ª Edición). Venezuela, Caracas: Editorial Episteme.

https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION

Ariza, B. (2016). *Por Qué Nos Hacemos Daño Cuando Intentamos Apagar Las*

Emociones. España, Navarra. <https://www.codigonuevo.com/psicologia/dano-apagar-emociones>

Astocóndor, L. (2001). *Estudio Exploratorio sobre ansiedad y depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas aguarunas*. Tesis para obtener el grado de Licenciatura. Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú.
<https://www.studocu.com/ec/document/universidad-central-del-ecuador/evaluacion-educativa/2-test-de-ansiedad-de-zung/28646816>

Atuncar, G. (2017). *Actividad física, estrés percibido y autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima*. Tesis de Licenciatura en Psicología.
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/8721/Atuncar_Manco_Actividad%20f%C3%ADsica%20estr%C3%A9s.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ayala, C., Calahorrano, M., Dávila, G., Granja, E., y Mora., N. (2013). *Los mecanismos de defensa y su relación con los procesos de adaptación de adolescentes entre 15 a 18 años años del taller escuela san patricio*. Quito Ecuador.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6029/1/UPS-QT03814.pdf>

Behar, E., Dobrow, I., Hekler, E., Mohlman, J., y Staples A. (2011). *Modelos teóricos actuales del trastorno de ansiedad generalizada (TAG): Revisión conceptual e implicaciones en el tratamiento*. RET, Revista de Toxicomanías. N°. 63. Estados Unidos. https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/Ret63_2.pdf

Bericat, E. (2012). *Emociones*. Editorial Arrangement of Sociopedia.isa. Universidad de Sevilla, España.

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Blasco, L. (2020). *Qué es la positividad tóxica y por qué puede ser una trampa*. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-55185708>

Boogaard, K. (2019). *Qué son los mecanismos de defensa y cómo están frenando tu productividad*. Wisconsin, Estados Unidos. <https://blog.trello.com/es/mecanismos-de-defensa-psicologia>

Butts, G. (2007). *Manejando la ira en la mediación: conceptos y estrategias*. Universidad de Huelva. Huelva, España. <https://www.redalyc.org/pdf/1610/161017323002.pdf>

Colán, E. (2020). *Ansiedad y agresividad en adolescentes de dos instituciones educativas privadas, Lima Metropolitana, 2020*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad César Vallejo. Lima, Perú. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56843/Col%c3%a1n_REBM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Colegio de Psicólogos (2018). *Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos*. https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

- Company, R. (2016). *Psicología diferencial en regulación emocional adaptativa y desadaptativa*. Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i del'Esport FPCEE Blanquerna. Universitat Ramon Llull. <https://docplayer.es/84144739-Psicologia-diferencial-en-regulacion-emocional-adaptativa-y-desadaptativa-ramon-company-romero.html>
- Conrad, R., Forstner, A., Chung, M., Mücke, M., Geiser, F., Schumacher, J., y Carnehl, F. (2021). Significance of anger suppression and preoccupied attachment in social anxiety disorder: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 21(1), 116. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7898747/>
- Cori, C. (2013). *Psicosomática y relación según el modelo de Sami-Ali*. *Psychosomatique relationnelle*. Francia. Pág. 39 – 48. [https://www.cairn.info/revue-psychosomatique-relationnelle-2013-1\(es\)-page-39.html](https://www.cairn.info/revue-psychosomatique-relationnelle-2013-1(es)-page-39.html)
- Cramer, P. (2013). *Estudios empíricos sobre mecanismos de defensa*. Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales. Buenos Aires, Argentina. <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630261004.pdf>
- Cueto, A. (2019). *La relación entre las reglas de expresión de emociones, el apego adulto y el Individualismo/Colectivismo en universitarios peruanos*. Tesis de Licenciatura en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/16438/CUETO>

[ECHEND%c3%8dA_ANDR%c3%89S%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Delgado, J. (2017). *10 frases de sigmund freud que le dan un vuelco a la manera convencional de ver el mundo*. Antigua, Canarias, España.

<https://muhimu.es/salud/sigmund-freud-manera-convencional-de-ver-el-mundo/>

De Priego, W. (2014). *Ansiedad y Autorregulación Emocional en Acogedores de Lima*. Tesis de Licenciatura en Psicología con mención en Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5544/MIGUEL_DE_PRIEGO_LLERENA_WENDY_ANSIEDAD_AUTORREGULACION.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Domínguez, S., Villegas, G. y Sotelo, L. (2012). *Revisión psicométrica del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) Lima Metropolitana*. Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social. Universidad Inca Garcilazo de la Vega. Lima, Perú.

<https://es.scribd.com/doc/218953631/Revision-Psicometrica-del-Inventario-de-Ansiedad-Estado-Rasgo-IDARE-en-una-muestra-de-universitarios-de-Lima-Metropolitana>

Ekman, P. y Davidson, R. (1994). *Serie en ciencia afectiva. La naturaleza de la emoción: cuestiones fundamentales*. Prensa de la Universidad de Oxford.

<https://psycnet.apa.org/record/1995-97541-000>

Enebrink, P., Björnsdotterb, A. y Ghaderiab, A. (2013). *El cuestionario de regulación de las emociones: propiedades y normas psicométricas para padres suecos de niños de 10 a 13 años*. Europe's Journal of Psychology.

<https://psycharchives.org/handle/20.500.12034/1186>

Escaso, M. (2018). *La paradoja de la evitación emocional*. Madrid, España.

[http://mariajesusescaso.com/llevamos-una-farmacia-bolsos-la-paradoja-la-
evitacion-emocional/](http://mariajesusescaso.com/llevamos-una-farmacia-bolsos-la-paradoja-la-evitacion-emocional/)

Fernández, P. (2017). *15 cosas que los niños hacen mejor que los adultos*. Madrid, España.

[https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/15-cosas-que-
los-ninos-hacen-mejor-que-los-adultos/](https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/15-cosas-que-los-ninos-hacen-mejor-que-los-adultos/)

Fernández, L. (2017). *Praxis Filosófica Nueva serie*, No. 46: 11 – 41. Universidad del

Valle, Cali, Colombia. [http://www.scielo.org.co/pdf/pafi/n46/2389-9387-pafi-46-
00011.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/pafi/n46/2389-9387-pafi-46-00011.pdf)

Galor, S., y Hentsche, U. (2013). *El Uso De Los Mecanismos De Defensa Como*

Herramientas De Afrontamiento Por Veteranos Israelíes Deprimidos Y Con Tept.

Buenos Aires, Argentina. <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630261005.pdf>

Galván, R. (2012). *De optimismo también se muere*. Madrid, España.

[https://www.elmundo.es/elmundo/2012/02/25/noticias/133020969
6.html](https://www.elmundo.es/elmundo/2012/02/25/noticias/1330209696.html)

Gantiva, C., Viveros, L., Dávila, A., y Salgado, M. (2010). *Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad*. *Psychologia*, 4(1), 63-72. Bogotá, Colombia.

<https://biblat.unam.mx/hevila/PsychologiaAvancesdeladisciplina/2010/vol4/no1/5.pdf>

Gargurevich, R. y Matos, L. (2010). *Propiedades Psicométricas Del Cuestionario De Autorregulación Emocional adaptado Para El Peru (Erqp)*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Lima, Perú.

https://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v12_2010/pdf/a09.pdf

Gema, A. (2018). *Análisis de la regulación emocional en pacientes con trastornos emocionales en atención primaria*. Tesis para Máster en Psicología General Sanitaria. Universidad de Oviedo España.

<https://core.ac.uk/download/pdf/153484227.pdf>

Gross, J. (2013). *Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward*. *Emotion*, 13, 359-365. Estados Unidos, California.

https://static1.squarespace.com/static/5b966f2fee17593e9f30a465/t/5be04e2d70a6addc773049a6/1541426734586/Emotion+Regulation_+Taking+Stock+and+Moving+Forward.pdf

Gonzales, E., Gómez, M., Cisneros, M., Rodríguez, K. y Ramos, E. (2018) *Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior*. Revista Salud Pública y Nutrición. Universidad Autónoma de Nuevo León. México.

<https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/399/340>

Hermosilla, A. y Sanhueza, O. (2015). *Control emocional, felicidad subjetiva y satisfacción vital relacionados al afrontamiento y adaptación en personas con cáncer avanzado*. Scielo, 11-21. Chile, Chillán.
https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v21n1/art_02.pdf

Hernández, R. y Mendoza. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). México: McGRAW-HILL/ INTERAMERICANA EDITORES S.A. DE C.V.
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Huicho, D. (2020). *Influencia de la regulación emocional sobre las estrategias de afrontamiento al estrés ante la situación de pandemia en universitarios de Lima*. Tesis para Título Profesional de Licenciada en Psicología. Universidad San Ignacio de Loyola. Lima, Perú.
http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/11237/3/2020_Huicho%20Bautista.pdf

Fajardo, L., Hoyos, J. y Bentacur, A. (2017). *Niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una*

*Institución de Educación Superior, Privada, en el Valle de Aburra. Corporación
Universitaria Minuto de Dios Sede Bello. Bello-Antioquia.*

<https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6031/1/TESIS%20DE%20GRADO%20NIVELES%20DE%20ANSIEDAD%20FINAL.pdf>

Lang, P. (2002). *El miedo y los trastornos de ansiedad: cerebro y comportamiento.*

University of Florida, Gainesville, FL, United States.

<https://grantome.com/grant/NIH/R01-MH037757-19>

Lostanau, A. (2017). *Ansiedad y Afrontamiento en Estudiantes de un Conservatorio de
Música.* Tesis de Licenciatura en Psicología con mención en Clínica. Pontificia
Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9482/Vento_Ma_nihuari_Ansiedad_afrontamiento_estudiantes1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

López, S. (2019). *Estudio de los mecanismos de defensa en personas con capacidad de
inteligencia límite.* España, Madrid.

<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/237775/retrieve>

Maser, J. y Cloniger R. (1990). *Comorbilidad de los trastornos del estado de ánimo y la
ansiedad.* Asociación Americana de Psiquiatría. [https://psycnet.apa.org/record/1990-](https://psycnet.apa.org/record/1990-98158-000)

[98158-000](https://psycnet.apa.org/record/1990-98158-000)

McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic Diagnostic. Understanding Personality
Structure in the Clinical Process.* New York: The Guilford Press. Second Edition.

https://therapistuncensored.com/wp-content/uploads/2019/10/Psychoanalytic_Diagnosis_-_Nancy_McWilli.pdf

Mestanza, E. (2019). *“Procrastinación Académica y Ansiedad en estudiantes de una Univerisdad Privada de la ciudad de Trujillo”*. Tesis para Licenciatura. Universidad Privada del Norte. Trujillo, Perú.

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23187/Mestanza%20Narvaez%20Ena%20Flor%20de%20Mar%C3%ADa.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Moreta, R., Durán, T. y Villegas, N. (2018). *Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios*. Journal of Psychology and Education.

<http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/166.pdf>

Nizama, A. (2021). *Covid-19 en el Perú: aumentan casos de ansiedad y depresión*. Perú, Lima. <https://www.usil.edu.pe/noticias/covid-19-en-el-peru-aumentan-casos-de-ansiedad-y-depresion>

Ortiz, D. (2019). *Nivel De Ansiedad En Estudiantes De Psicología De Una Universidad Privada De San Juan Bautista – 2018*. Tesis para obtener Título Profesional en Psicología. Universidad Científica del Sur. Iquitos, Perú.

http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/874/DEBIR_PSIC_TSP_TITULO_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Perez, I. (2014). *Regulación Emocional y Experiencias Positivas: un camino hacia la felicidad*. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital.

http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/64104/6/TFM_Perez_Urizarbarrena.pdf

Pérez, M. y Graña, J. (2019). *Trastorno de ansiedad generalizada según el modelo de intolerancia a la incertidumbre de dudas: caso clínico*. Universidad Computense de Madrid, España. Facultad de Psicología.

<https://www.masterforense.com/pdf/2019/2019art5.pdf>

Prieto, V. y Tuesta, A. (2020). *Niveles de ansiedad en los trabajadores del sector salud en tiempos de COVID-19 Lima, 2020*. Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología. Universidad César Vallejo. Facultad Salud. Lima, Perú.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60049/Prieto_DVC-Tuesta_ZAF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Reyes, A. (2017). *Las emociones negativas no existen, todas son necesarias*. España, Barcelona. <https://www.psycoemocionat.com/las-emociones-negativas-no-existen/>

Reyes, A. (2010). *Trastornos de ansiedad guía práctica para diagnóstico y tratamiento*. Honduras: Biblioteca Virtual en Salud.

<http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>

Reyes, R. (2015). *Proceso primario: relación con la ansiedad y los mecanismos de defensa en una clínica universitaria de psicoterapia psicoanalítica*.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2015/epi151g.pdf>

Rodríguez, U., Amaya A. y Argota A. (2011). *Inteligencia Emocional y Ansiedad en Estudiantes Universitarios*. Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia.

<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1834>

Rodríguez, D. (2017). *Alimentación y Emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar*. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona.

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118538/7/TFP%20Daniel%20Rodriguez.pdf>

Rodríguez, F, y Frías, L. (2005). *Algunos factores psicológicos y su papel en la enfermedad: Una Revisión*. Universidad Veracruzana. México.

<https://www.redalyc.org/pdf/291/29115202.pdf>

Romero, C. (2009). *Alexitimia en pacientes con trastorno de Ansiedad generalizada*. Tesis de Licenciatura en Psicología con mención en Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/410/ROMERO_WATSON_CAROLINA_ALEXITIMIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rubini, C. (2016). *Ansiedad y Regulación Emocional en Personal de Enfermería Psiquiátrica*. Tesis de Licenciatura en Psicología con mención en Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7105>

Sandoval, V. (2020). *Inteligencia Emocional y Ansiedad Rasgo-Estado en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad en Lima Norte*. Lima, Perú

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8384/Inteligencia_SandovalMedina_Victoria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Serrano, J. (2020). *Las emociones hay que vivirlas*. Andalucía, España.

<https://www.yosoymujer.es/crecimiento-personal/las-emociones-hay-que-vivirlas-por-juande-serrano/>

Silva, S. (2020). *Relación entre las dimensiones de la personalidad y la calidad de sueño en estudiantes universitarios*. Lima, Perú.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8182/Relacion_Silva_Mostajo_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Silvestre, E. (2016). *Conociendo la próxima generación de estudiantes Universitarios Dominicanos a través de las redes sociales*. Ciencia y Sociedad. Instituto Tecnológico de Santo Domingo. <https://www.redalyc.org/pdf/870/87048049003.pdf>

Sordo, P. (2016). *Oídos Sordos*. Editorial: Editorial Planeta. Santiago de Chile.

https://www.planetadelibros.com.co/libros_contenido_extra/35/34756_1_pilar_sordo_oidos_sordos.pdf

Tovar, K. (2019). *Fragmentado: Análisis Psicodinámico De Un Hombre Adulto Psicótico Con Manifestaciones Clínicas De Disociación*. Colombia, Bogotá.

https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3360/Tovar_Karen_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valencia, P., Paz, J., Paredes, E., León, M., Zuñe, C., Falcón, C., Portal, R., Cáceres, R. y Murillo, L. (2017). *Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana*. Interacciones, Revista de Avances en Psicología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.

<https://revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/32>

Vargas, P. (2013). *Las enfermedades psicosomáticas y el malestar emocional de los (as) estudiantes de la Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica*. Turrialba, Costa Rica.

<https://www.scielo.sa.cr/pdf/is/v14n28/a01v14n28.pdf>

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press. New York. https://books.google.com.pe/books?id=sWJgx5-1y4AC&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

ANEXOS

ANEXO N°1:

FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

1. Datos generales

- **Título original:** Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)
- **Autor(es):** James Gross y Oliver Thompson
- **Año de publicación del cuestionario original:** 2003
- **Procedencia:** Estados Unidos
- **Adaptación:** en el Perú por Rafael Gargurevich y Lennia Matos en 2010, procedentes de la Universidad de Lima y Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- **Validez:** en Perú por Atuncar (2017) en una población universitaria.

2. Administración

- **Edades de aplicación:** Mayores de 18 años.
- **Tiempo de aplicación:** Aproximadamente entre 5 a 10 minutos.
- **Aspecto que evalúa:** Las estrategias que emplean las personas para modificar o suprimir sus experiencias emocionales.
 - a) **Reevaluación cognitiva:** Es la modificación del surgimiento de la emoción.
 - b) **Supresión emocional:** Es la inhibición de la expresión de la respuesta emocional.

3. Validez

- Rafael Gargurevich y Lennia Matos en (2010) realizaron la validez y la confiabilidad del ERQ en una muestra de 320 estudiantes universitarios de ambos sexos de dos universidades privadas. Luego de realizar la adaptación lingüística del cuestionario se estudió la validez de constructo del instrumento. El Análisis Factorial Confirmatorio demostró la estructura bifactorial de la escala, y se comprobó la validez convergente y divergente del cuestionario. El índice de consistencia interna alfa de Cronbach de ambas escalas fue 0.72 para reevaluación cognitiva y 0.74 la supresión.
- Guillermo Atuncar (2017) aplicó dicho cuestionario a 102 estudiantes universitarios, y obtuvo una consistencia interna de alfa Cronbach de .70, lo que indica una validez satisfactoria.

4. Descripción del instrumento

- El cuestionario consta de 10 ítems que corresponde a dos estrategias:
 - a) **Reevaluación cognitiva:** 6 ítems con las preguntas 1, 3, 5, 7, 8 y 10.
 - b) **Supresión emocional:** 4 ítems con las preguntas 2, 4, 6 y 9.
- Los ítems son medidos a través de la escala de Likert, con siete categorías: totalmente de acuerdo (1), hasta totalmente en desacuerdo (7).
- Baremos del cuestionario de regulación emocional por estrategias:
 - Reevaluación cognitiva:** Bajo: 6– 23; Medio: 24 – 30; Alto: 31 - 42
 - Supresión emocional:** Bajo 4 – 11; Medio: 12 – 16; Alto: 17 – 28

ANEXO N°2:
CUESTIONARIO DE REGULACIÓN EMOCIONAL – ERQ DE GROSS
Y JOHN ADAPTADO POR GARGUREVICH Y MATOS

Nombre..... Fecha de aplicación.....

Refiriéndose a forma en que usted suele experimentar sus emociones, por favor indique hasta qué punto está o no de acuerdo con lo que se indica en cada enunciado. Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas.

1 = Totalmente en desacuerdo
2 = Bastante en desacuerdo
3 = Algo desacuerdo
4 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
5 = Algo de acuerdo
6 = Bastante de acuerdo
7 = Totalmente de acuerdo

N°	Ítem	1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo.							
2	Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí).							

3	Cuando quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo.								
4	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.								
5	Cuando hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.								
6	Controlo mis emociones no expresándolas.								
7	Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.								
8	Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.								
9	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.								
10	Cuando quiero sentir una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.								

ANEXO N°3:**FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA DE ANSIEDAD DE ZUNG****1. Datos generales**

- **Titulo original:** Escala de automedición de ansiedad de Zung
- **Autor:** William Zung
- **Año de publicación del cuestionario original:** 1971
- **Procedencia:** Berlin.
- **Adaptación:** En el Perú por Novara, et al. (1985), Astocóndor (2001)
- **Validación:** En el Perú, por Colán (2020)

2. Administración

- **Edades de aplicación:** Jóvenes de manera colectiva o individual.
- **Tiempo de aplicación:** Aproximadamente entre 15 a 20 minutos.
- **Aspecto que evalúa:** Evalúa el grado de ansiedad en el individuo.

3. Validez

- En Perú, la escala de ansiedad de Zung ha sido validada por Novara, Sotillo y Warthon (1985), quienes aplicaron el instrumento en 178 pacientes que acudían a consulta externa del Instituto de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi. De ellos, se dividió en 4 grupos: pacientes con depresión, con trastornos psiquiátricos, con trastornos de ansiedad y sin trastorno mental. La confiabilidad hallada fue mediante el coeficiente Alfa de .75, lo cual indica confiabilidad del instrumento.
- Asimismo, fue adaptado por Astocóndor (2001), en una población nativa del departamento de Amazonas, con una muestra

conformada por 100 personas entre las edades de 14 y 30 años. La confiabilidad obtuvo un resultado de Coeficiente Alfa de Cronbach de 0.7850, lo cual indica una consistencia interna acertada.

- Por último, fue validado por cinco jueces expertos en la investigación de Colán (2020), con una muestra de 200 estudiantes de Lima Metropolitana. La confiabilidad se describe de acuerdo al resultado de Coeficiente Alfa de Cronbach 0.873, lo cual se considera como un valor aceptable.

4.Descripción del instrumento:

- La escala está conformada por 20 ítems, los cuales 5 refieren a síntomas afectivos y 15 refieren a síntomas somáticos de ansiedad. Los ítems son frases que se miden mediante respuestas en escala Likert que comprenden de lo siguiente:

"Nunca o Raras veces"(1), "Algunas veces" (2), "Buen número de veces" (3) y "La mayoría de las veces" (4).

- Las sumas de los puntajes se convierten de acuerdo a la siguiente fórmula:

$$IAA = \frac{\text{Puntaje Total} \times 100}{\text{Puntaje máximo (80)}}$$

- Posteriormente se ubican de acuerdo a los siguientes niveles de ansiedad.
 - Menos de 45: Presencia de Ansiedad Normal.
 - De 45 – 59: Presencia de Ansiedad Moderada.
 - De 60 – 69: Presencia de Ansiedad Severa.
 - De 70 o más: Presencia de Ansiedad Profunda

ANEXO N°4:

ESCALA DE ANSIEDAD DE ZUNG – WILLIAM ZUNG
ADAPTADO AL CONTEXTO PERUANO

Nombre.....Fecha de aplicación.....

Lea atentamente las siguientes frases y marque en la columna, la frecuencia que según usted refleje cómo se sintió durante la última semana.

Situación que me describe	Nunca o raras veces	Algunas veces	Buen número de veces	La Mayoría de veces
1. Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre				
2. Me siento con temor sin razón				
3. Despierto con facilidad o siento pánico				
4. Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos				
5. Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme				
6. Me tiemblan los brazos y las piernas				
7. Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura				
8. Me siento débil y me canso fácilmente				

9. Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente				
10. Puedo sentir que me late muy rápido el corazón				
11. Sufro de mareos				
12. Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar				
13. Puedo inspirar y expirar fácilmente				
14. Se me adormecen o hincan los dedos de las manos y pies				
15. Sufro de molestias estomacales o indigestión				
16. Orino con mucha frecuencia				
17. Generalmente mis manos están secas y calientes				
18. Siento bochornos				
19. Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche				
20. Tengo pesadillas				

ANEXO N°5:

Tabla 3

Niveles de Represión Emocional en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021

	Supresión Emocional		Reevaluación Cognitiva	
	N°	%	N°	%
Bajo	14	23.33	6	10
Medio	12	20	16	26.67
Alto	34	56.67	38	63.33
Total	60	100	60	100

Nota: Aplicado a estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021

En la tabla 3, se observa que los porcentajes más altos se encuentran en el nivel alto con 56.67% (supresión emocional) y 63.33% (reevaluación cognitiva), seguido del nivel medio con porcentajes entre 20% (supresión emocional) y 26.67% (reevaluación cognitiva), posteriormente, el puntaje bajo oscila entre 10% (reevaluación cognitiva) y 23.33% (supresión emocional). Esto quiere decir, que los alumnos modifican e inhiben sus pensamientos y emociones en un nivel alto, como mecanismo de defensa ante las frustraciones del medio. Estos resultados son corroborados por Rubini (2016), quien refiere en su investigación que, las personas que utilizan mayormente la reevaluación cognitiva, también utilizan la supresión. Por consiguiente, los alumnos de psicología se enfocan en reprimir la expresión de sus emociones, con la finalidad de asumir su adaptación experiencial.

ANEXO N°5:
Tabla 4

Niveles de Ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021

Ansiedad	N°	%
Normal	12	20
Moderada	13	21.67
Severa	9	15
Profunda	26	43.33
Total	60	100

Nota: Aplicado a estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.

En la tabla 4, se observa que ansiedad profunda obtuvo el porcentaje más alto con un 43.33%, posteriormente, ansiedad moderada obtuvo un 21.67% y ansiedad normal un 20%. Por último, ansiedad severa obtuvo un 15%. Esto quiere decir, que los alumnos presentan altos niveles de ansiedad con algunos síntomas físicos y psicosomáticos. Estos resultados son corroborados por Ortiz (2019), quien señala en su investigación que los universitarios de psicología entre 17 y 24 años obtuvieron el 44,34% de ansiedad. Con frecuencia, la ansiedad se incrementa por las preocupaciones sobre los acontecimientos en las áreas de vida, en este caso, la ansiedad repercutió en la población mencionada.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado estudiante: Esta cordialmente invitado a participar de la presente investigación con la finalidad de conocer la Represión Emocional y Ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021. Este estudio está desarrollado por la investigadora Milagros Del Carmen Anticona Moreno, estudiante de Psicología de la Universidad Privada del Norte. Con respecto a ello, si ud. decide participar en este estudio se le solicitará rellenar un cuestionario virtual mediante Google Forms.

Asimismo, se respetará su participación voluntaria, confidencialidad y anonimato de los datos otorgados, siendo utilizados exclusivamente para fines académicos. Por otro lado, si los resultados del estudio son publicados, no se mostrará información que permita su identificación.

Declaración y/o consentimiento

Acepto voluntariamente participar en este estudio, que comprende en rellenar el cuestionario virtual correctamente, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo optar por abandonar el cuestionario en cualquier momento sin preocupación ni perjuicio alguno.

Si () No ()

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA PRESENTACIÓN DE LA TESIS

La asesora Dra. Janeth Molina Alvarado, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de PSICOLOGÍA, ha realizado el seguimiento del proceso de desarrollo de la tesis de la bachiller:

- Milagros Del Carmen Anticona Moreno

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: Represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021 para aspirar al título profesional de Licenciada en Psicología por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, **AUTORIZA** su presentación.

Dra. Janeth Molina Alvarado

Asesora