

**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS PARA OBTENER
EL TÍTULO PROFESIONAL DE
PSICÓLOGA**

**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN
PRACTICANTES PRE-PROFESIONALES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE AMAZONAS,
2023.**

Autora: Bach. Yorely Asucety Quiroz Vasquez

Asesores: Mg. Wilfredo Amaro Cáceres

Lic. Psic. Javier Angel Thuma Vigo

Registro: (.....)

CHACHAPOYAS – PERÚ

2024

Dedicatoria

Con gratitud infinita a Dios, por concederme la vida y ser mi fortaleza en el extenso viaje hacia mi crecimiento profesional, acompañándome en cada desafío.

Además, mi reconocimiento a mis padres, cuya empatía y paciencia han sido inquebrantables; su respaldo constante ha sido crucial en la formación de mi carácter y mis valores, asimismo en la culminación de mis estudios universitarios.

Agradecimiento

A los practicantes de la Escuela Profesional de Psicología por su participación voluntaria, siendo esencial para la realización de este estudio.

Al Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud, por brindarme las disposiciones del caso para recolectar la información necesaria y culminar con la presente investigación.

Al Mg. Wilfredo Amaro Cáceres y al Lic. Javier Angel Thama Vigo, por su asesoría y guía durante el desarrollo de la investigación.

A todos los que apoyaron de manera directa o indirecta para el desarrollo del presente estudio.

**Autoridades de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de
Amazonas**

Jorge Luis Maicelo Quintana Ph.D.

Rector

Dr. Oscar Andrés Gamarra Torres

Vicerrector Académico

Dra. María Nelly Luján Espinoza

Vicerrectora de Investigación

Dr. Yshoner Antonio Silva Diaz

Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud

Visto bueno del asesor de la tesis



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-L

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

El que suscribe el presente, docente de la UNTRM ()/Profesional externo (), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada Autoregulación Emocional y Ansiedad en practicantes pre-profesionales de psicología de una universidad de Amazonas 2023. del egresado Yarely Asucety Quroz Vasquez de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Psicología de esta Casa Superior de Estudios.

El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulen en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.



Chachapoyas, 29 de abril de 2024

Firma y nombre completo del Asesor

Mg. Wilfredo Amaro Cáceres

DNI: 919839173

Visto bueno del asesor de la tesis



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-L

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

El que suscribe el presente, docente de la UNTRM ()/Profesional externo (X), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada Autoregulación Emocional y Ansiedad en practicantes pre-profesionales de Psicología de una universidad de Amazonas 2023 del egresado Yorely Asucefy Quiroz Vasquez de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Psicología de esta Casa Superior de Estudios.



El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulen en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.

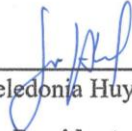
Chachapoyas, 29 de abril de 2024

Firma y nombre completo del Asesor

Lic. Javier Angel Thavma Vigo
DNI: 48332045

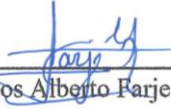
Jurado evaluador de tesis

(Resolución de decanato N°116-2023-UNTRM-VRAC/FACISA)



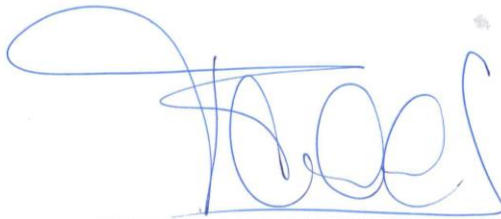
Ms. Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez

Presidente



Mg. Carlos Alberto Farje Gallardo

Secretario



Dra. Yázmin de Fátima Cucho Hidalgo

Vocal

Constancia de originalidad de la tesis



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-Q

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Los suscritos, miembros del Jurado Evaluador de la Tesis titulada:

Autoregulación emocional y ansiedad en practicantes pre-profesionales
de psicología de una universidad de Amazonas, 2023

presentada por el estudiante ()/egresado (x) Yarely Asucely Quiroz Vasquez

de la Escuela Profesional de Psicología

con correo electrónico institucional 7531525661@untrm.edu.pe

después de revisar con el software Turnitin el contenido de la citada Tesis, acordamos:

- La citada Tesis tiene 24 % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es menor (X) / igual () al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM.
- La citada Tesis tiene _____ % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es mayor al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM, por lo que el aspirante debe revisar su Tesis para corregir la redacción de acuerdo al Informe Turnitin que se adjunta a la presente. Debe presentar al Presidente del Jurado Evaluador su Tesis corregida para nueva revisión con el software Turnitin.



Chachapoyas, 10 de Junio del 2024

[Signature]
SECRETARIO

[Signature]
VOCAL

[Signature]
PRESIDENTE

OBSERVACIONES:

.....
.....

Reporte turnitin

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN PRACTICANTES PRE-PROFESIONALES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE AMAZONAS, 2023.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	9%
2	repositorio.untrm.edu.pe Fuente de Internet	7%
3	Submitted to Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1%
6	Submitted to Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico Trabajo del estudiante	<1%
7	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.unap.edu.pe	

Ms. Sonia Ceballos Huayhuac Gutierrez

Acta de sustentación de la tesis



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-S

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Chachapoyas, el día 04 de Julio del año 2024, siendo las 11:30 horas, el aspirante: GUIROZ VARGAS YORELY ASUCETY, asesorado por Mg. AMARO CACERES WILFREDO / JAVIER ANGEL THAUMA VIGODE defiende en sesión pública presencial () / a distancia () la Tesis titulada: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN PRACTICANTES PRE-PROFESIONALES DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD DE AMAZONAS, 2023, para obtener el Título Profesional de PSICÓLOGA, a ser otorgado por la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; ante el Jurado Evaluador, constituido por:

Presidente: Ms SONIA CELEDONIA HUYNHO GUTIERREZ

Secretario: Mg. CARLOS ALBERTO FARSE GALLARDO

Vocal: Mg. YAZMIN DE FATIMA CUCHO HIDALGO

Procedió el aspirante a hacer la exposición de la Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Conclusiones, haciendo especial mención de sus aportaciones originales. Terminada la defensa de la Tesis presentada, los miembros del Jurado Evaluador pasaron a exponer su opinión sobre la misma, formulando cuantas cuestiones y objeciones consideraron oportunas, las cuales fueron contestadas por el aspirante.

Tras la intervención de los miembros del Jurado Evaluador y las oportunas respuestas del aspirante, el Presidente abre un turno de intervenciones para los presentes en el acto de sustentación, para que formulen las cuestiones u objeciones que consideren pertinentes.

Seguidamente, a puerta cerrada, el Jurado Evaluador determinó la calificación global concedida a la sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional, en términos de:

Aprobado () por Unanimidad () / Mayoría () Desaprobado ()

Otorgada la calificación, el Secretario del Jurado Evaluador lee la presente Acta en esta misma sesión pública. A continuación se levanta la sesión.

Siendo las 1:00pm horas del mismo día y fecha, el Jurado Evaluador concluye el acto de sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional.

[Signature]
SECRETARIO

[Signature]
VOCAL

[Signature]
PRESIDENTE

OBSERVACIONES:
.....

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Autoridades de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas	iv
Visto bueno del asesor de la tesis	v
Visto bueno del asesor de la tesis	vi
Jurado evaluador de la tesis	vii
Constancia de originalidad de la tesis	viii
Reporte turnitin	ix
Acta de sustentación de la tesis	x
Índice	xi
Índice de tablas	xii
Índice de anexos	xiii
Resumen	xiv
Abstract	xv
I. INTRODUCCIÓN	16
II. MATERIAL Y METODOS	19
III. RESULTADOS	24
IV. DISCUSIÓN	27
V. CONCLUSIONES	31
VI. RECOMENDACIONES	32
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	33
ANEXOS	36

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1. Relación entre autorregulación emocional y ansiedad en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Amazonas, 2023.	24
Tabla 2. Autorregulación emocional según la ocupación en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Amazonas, 2023.	25
Tabla 3. Nivel de ansiedad según el género en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Amazonas, 2023.	26

Índice de anexos

	Pág
ANEXO 01. Matriz de consistencia	37
ANEXO 02. Operacionalización de variables	38
ANEXO 03. Cuestionario de autorregulación emocional - Ficha técnica	40
ANEXO 04. Cuestionario de la autorregulación emocional	41
ANEXO 05. Inventario de ansiedad de Beck (BAI) - Ficha técnica	43
ANEXO 06. Inventario de ansiedad de Beck (BAI)	44
ANEXO 07. Consentimiento informado	46
ANEXO 08. Solicitud al Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud - UNTRM	47
ANEXO 09. Formulario Google Sites	48
ANEXO 10. Características generales de los practicantes pre-profesionales de Psicología	49

Resumen

Estudio de enfoque cuantitativo, relacional, observacional, prospectivo, transversal y analítico, tuvo por objetivo determinar la relación entre la autorregulación emocional y ansiedad en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023. La población muestral consistió de 129 practicantes pre-profesionales de Psicología. Los datos se recolectaron mediante la técnica de la encuesta, haciendo uso de instrumentos ya validados y confiables como el cuestionario de Autorregulación Emocional (validez = 0.90 y confiabilidad = 0.83) y el Cuestionario de Ansiedad de Beck (validez = 0.90 y confiabilidad = 0.80). Los datos se analizaron mediante el SPSS - V25. Los resultados indicaron que, el 32.6% presentaron autorregulación emocional medio con una ansiedad severa, el 24% autorregulación emocional medio con ansiedad moderada, 17% alto con ansiedad moderada y 12.4% alto con ansiedad severa. Asimismo, el 58.2% de practicantes que combinan estudio y trabajo tienen una autorregulación emocional media y un 9.1% baja, mientras que el 72.9%, de los que solo estudian presentan una autorregulación emocional media y un 27.1% alta. En cuanto a la ansiedad, el 45.2% de las mujeres y el 53.6% de los hombres reportaron niveles severos de ansiedad. La hipótesis se contrastó mediante la prueba estadística no paramétrica del Chi cuadrado cuyo valor fue $X^2 = 10.342$; $gl = 6$; $p = 0.02$ aceptando la hipótesis alterna. Se concluye indicando que existe una relación estadísticamente significativa entre la autorregulación emocional y ansiedad.

Palabras claves: Autorregulación emocional, ansiedad, practicantes, Psicología.

Abstract

Study with a quantitative, relational, observational, prospective, cross-sectional and analytical approach, aimed to determine the relationship between emotional self-regulation and anxiety in pre-professional Psychology practitioners at the Toribio Rodríguez de Mendoza National University of Amazonas, 2023. The sample population It was 129 pre-professional psychology practitioners. The data were collected through the survey technique, using already validated and reliable instruments such as the Emotional Self-Regulation questionnaire (validity = 0.90 and reliability = 0.83) and the Beck Anxiety Questionnaire (validity = 0.90 and reliability = 0.80). Data were analyzed using SPSS - V25. The results indicated that 32.6% presented medium emotional self-regulation with severe anxiety, 24% medium emotional self-regulation with moderate anxiety, 17% high with moderate anxiety and 12.4% high with severe anxiety. Likewise, 58.2% of practitioners who combine study and work have medium emotional self-regulation and 9.1% have low emotional self-regulation, while 72.9% of those who only study have medium emotional self-regulation and 27.1% have high emotional self-regulation. Regarding anxiety, 45.2% of women and 53.6% of men reported severe levels of anxiety. The hypothesis was tested using the non-parametric statistical test of Chi square whose value was $X^2 = 10.342$; $gl = 6$; $p = 0.02$ accepting the alternative hypothesis. It is concluded by indicating that there is a statistically significant relationship between emotional self-regulation and anxiety.

Keywords: Emotional self-regulation, anxiety, practitioners, psychology.

I. INTRODUCCIÓN

Universalmente, las emociones constituyen un componente fundamental del bienestar subjetivo y salud psicológica, cuando estas emociones son positivas favorecen la concentración y motivación, conduciendo a los practicantes pre-profesionales a un buen desarrollo de sus prácticas, provocando de esta manera un sentimiento de satisfacción adquiriendo más alivio y comodidad. Cuando las emociones son negativas estos conllevan a efectos desfavorables como: la ansiedad, conductas inapropiadas y trastornos de personalidad (Martínez, et al., 2021, p. 2).

Según reportes realizados, casi mil millones de individuos de todo el universo fueron afectadas por algún trastorno de personalidad debido al mal manejo de emociones, conociéndose como autorregulación emocional baja o negativa, conllevando a la toma de decisiones impulsivas que atentan contra la vida, donde la salud mental va deteriorándose constantemente por los altibajos en el estado de ánimo, comportamientos que pueden terminar en un suicidio. En los casos graves, se estima que los individuos con enfermedades mentales tienen una probabilidad de vida entre 10 y 20 años menor que la población general (OMS, 2022, p. 2).

En el caso de los estudiantes universitarios, la prevalencia de problemas de salud mental ha aumentado a nivel mundial, siendo uno de los frecuentes la ansiedad. Por lo tanto, en este contexto los practicantes pre-profesionales de Psicología al estar sujetos a desempeñar distintas funciones en sus prácticas se afectan en sus emociones y comportamientos conllevando a tener dificultades en el desarrollo de su ejercicio práctico (Gonzales, et al., 2021, p. 36).

A nivel mundial el 4% de la población global presenta trastornos de ansiedad, esta condición afecta aproximadamente a 301 millones de personas, considerándose en una de las enfermedades mentales más comunes de la sociedad. En ese sentido, el manejo eficaz de las emociones y la autorregulación emocional implican la habilidad de afrontar la ansiedad y el estrés, adaptándose a los cambios para superar los desafíos de la vida cotidiana (OMS, 2023, p. 4).

Se debe señalar que las dificultades de regulación emocional es un factor desencadenante para el surgimiento de la ansiedad. En el ámbito académico de nivel superior, la regulación emocional de los estudiantes se encuentra asociada a una mayor autoeficacia académica dificultando regular las emociones, como la ansiedad, depresión, consumo de alcohol, ente otros. No obstante, la capacidad para manejar las emociones en los universitarios suele ser insuficiente, como lo evidencian los altos índices de ingesta de sustancias y las alarmantes tasas de suicidios en esta población (Aitziber, 2020, p. 12).

A nivel nacional, las consultas de salud mental registraron 433,816 casos de ansiedad, convirtiéndose en un trastorno de excesiva intensidad de acuerdo a su sintomatología, prolongación en el tiempo, dificultando de esta manera sus actividades cotidianas, académicas y prácticas pre profesionales, señalando que los trastornos de ansiedad tienen una mayor tasa de aparición entre los jóvenes de 17 a 25 años y a la vez siendo más prevalente en las mujeres (MINSA, 2023, p. 4).

El Perú es uno de los países más impactantes en la salud socioemocional, siendo la ansiedad y el estrés los problemas más predominantes. Así mismo, en el ámbito pre-profesional, los practicantes de psicología están expuestos a diferentes entornos que facilitan la aparición de diferentes factores que puedan ir degenerando su buen estado de salud mental (Álvarez & Alvino, 2021, p. 13).

Diferentes estudios han demostrado un nivel bajo de autorregulación emocional en estudiantes de psicología en un 57.5%, señalando que los practicantes de psicología no hicieron el uso adecuado de sus emociones, no fueron capaces de controlar sus impulsos, pensamientos y comportamientos negativos, conllevándolos a presentar dificultades en sus funciones y actividades en el centro de prácticas donde se desempeñaron (Tineo, 2021, p. 9).

A nivel local, durante el tiempo de permanencia en la universidad se ha observado que muchos de los practicantes pre-profesionales de psicología manifestaron ansiedad y experiencias desagradables como: preocupaciones, incapacidad para relajarse, tensión, mal humor, comportamientos y pensamientos negativos,

sudoración, rubor facial, nerviosismo y otros. A la vez presentaban dificultad para gestionar sus propias emociones, realizar trabajos asignados y controlar sus impulsos.

Frente a esta realidad se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre la autorregulación emocional y ansiedad en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023?, cuyo objetivo general fue: Determinar la relación que existe entre la autorregulación emocional y ansiedad. Con los siguientes objetivos específicos: - Identificar la autorregulación emocional según la ocupación. - Evaluar el nivel de ansiedad según el género. Así mismo, las hipótesis de estudio fueron: Ha: Existe una relación estadísticamente significativa entre la autorregulación emocional y ansiedad, y la Ho: No existe una relación estadística entre la autorregulación emocional y la ansiedad en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.

Los resultados del presente estudio permitirán contribuir a la ampliación del conocimiento científico en los practicantes pre-profesionales de Psicología, permitiendo una mejor comprensión de la realidad y de su ámbito de trabajo.

Además, ofrecerá herramientas para gestionar las emociones de manera adecuada, al mismo tiempo permitirá manejar las emociones frente a las diversas situaciones que ocasiona la ansiedad y así poder enfrentar de manera más efectiva sus miedos y evitar que estas vivencias emocionales inesperadas causen malestar. Esto a su vez, podrá contribuir a una mayor productividad tanto en el ámbito académico y laboral.

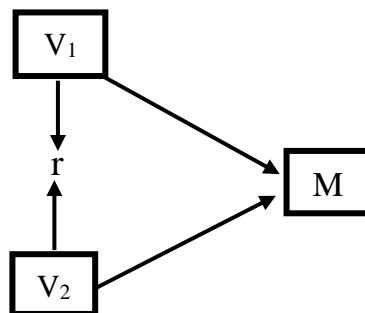
II. MATERIAL Y MÉTODOS

2.1. Enfoque, nivel y tipo de investigación:

El enfoque de investigación empleado en este estudio fue cuantitativo caracterizado por el uso de análisis estadísticos, de nivel relacional ya que se buscó la relación entre la autorregulación emocional y la ansiedad; de tipo: Observacional puesto que las variables del estudio no fueron manipuladas; prospectivo ya que los datos se recolectaron directamente de los practicantes de Psicología; transversal porque se administró el instrumento una sola ocasión y analítico por su análisis bivariado (Supo, 2020, pp. 3 - 23).

2.2. Diseño de investigación

El diseño fue relacional (Supo, 2020, pp. 3 - 23), el cual se representó mediante el siguiente diagrama:



Dónde:

M = Muestra (practicantes pre-profesionales de Psicología)

V₁ = Autorregulación emocional

V₂ = Ansiedad

R = Relación

Método del estudio:

Fue hipotético - deductivo, porque se estableció una hipótesis, analizando de lo general a lo específico (Supo, 2020, pp. 3 - 23).

2.3. Población, muestra y muestreo

Población muestral:

El grupo de estudio estuvo conformado por 129 practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de

Amazonas, seleccionados con los registros de inscripción del semestre académico 2023-I. Los mismos que realizaron prácticas educativas, comunitaria y clínica, considerados como una población /muestral (Supo, 2020, p. 19).

Criterios de inclusión

- Practicantes pre-profesionales de Psicología que estuvieron cursando entre el 7° y 10° ciclo.
- Practicantes pre-profesionales de Psicología de ambos sexos que estuvieron dispuestos a participar en el estudio mediante el consentimiento informado (Anexo 07).

Criterios de exclusión:

- Practicantes pre-profesionales de Psicología que no estuvieron matriculados en cursos especializados de la carrera de Psicología.
- Practicantes pre-profesionales de Psicología que presentaron alguna discapacidad que les impedía comunicarse eficazmente.

Muestreo:

En este estudio no fue necesario hacer uso del muestreo puesto que la muestra fue el 100% de la población de estudio (Supo, 2020, p. 19).

2.4. Variables de estudio

Identificación de variable:

V_1 = Autorregulación emocional

V_2 = Ansiedad

Definición conceptual de variables:

V_1 = Autorregulación emocional:

Es la habilidad de dirigir las emociones adecuadamente, lo cual abarca la conexión entre emoción, cognición y comportamiento de las personas (Santander, et al., 2020, p. 10).

V₂ = Ansiedad:

Es el estado del equilibrio necesario entre el temperamento y el carácter, ya que juntos forman la personalidad completa del individuo (Fabra, 2018, p.15).

Definición operacional de variables:**V₁ = Autorregulación emocional:**

Está relacionada con la habilidad que tienen los practicantes pre-profesionales de Psicología para manejar y controlar sus emociones, haciendo uso de los procesos cognitivos y conductuales (Santander, et al., 2020, p. 10).

V₂ = Ansiedad:

Son reacciones fisiológicas y psicológicas de los practicantes pre-profesionales de Psicología frente a un hecho estresor, que desencadena sintomatologías psicológicas y físicas, cuya medición se realizó mediante un cuestionario (Fabra, 2018, p.15).

Operacionalización de variables

(Anexo 02 y 03).

2.5. Técnica e instrumentos de recolección de datos.

2.5.1. Técnica: Se utilizó la encuesta para ambas variables, porque permitió recopilar la información directamente de los practicantes pre-profesionales de Psicología a través del formulario creado en el Google Sites, que es el más apropiado para una investigación cuantitativa (Hernández & Mendoza, 2018, p. 230).

2.5.2. Instrumentos:

Variable 01: Autorregulación emocional: Se utilizó el Cuestionario de Autorregulación Emocional, que fue adaptado al contexto peruano, cabe destacar que este cuestionario fue sometido a un riguroso proceso de revisión y análisis por parte de expertos, lo que arrojó un nivel de validez del 90%,

indicando que midió de manera precisa lo que se propuso medir. Asimismo, se evaluó la confiabilidad del instrumento quien tuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.83, sugiriendo que el cuestionario es consistente y confiable en la medición de la autorregulación emocional.

Este cuestionario se compone de dos dimensiones específicas y consta de un total de 10 ítems con respuestas en una escala Likert, que va desde el grado "totalmente en desacuerdo" (1) hasta "totalmente de acuerdo" (7).

La variable se midió en tres categorías:

- Bajo (10 a 30)
- Medio (31 a 50)
- Alto (51 a 70)

Variable 02: Se empleó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), adaptado por Sanz y colaboradores. Cabe destacar que esta adaptación previa fue sometida a una rigurosa evaluación, la cual arrojó un nivel de validez del 90%, lo que respalda su capacidad para medir de manera precisa la ansiedad en el contexto de este estudio, a la vez tuvo una confiabilidad de 0.80 mediante el coeficiente alfa de Cronbach.

El Instrumento consta de 21 ítems con respuestas en la escala de Likert, que van desde "en absoluto" (0) hasta "severamente" (3). Esta escala permitió capturar la intensidad de la ansiedad experimentada por los practicantes de Psicología de manera graduada y precisa.

Esta variable se midió en cuatro categorías:

- Mínima (0 a 7)
- Leve (8 a 15)
- Moderada (16 a 25)
- Severa (26 a 63)

2.6. Procedimiento de recolección de datos:

- Se realizó una solicitud al Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud – UNTRM para ejecutar el trabajo de investigación y obtener los permisos correspondientes (Anexo 08).
- Se elaboró un formulario en Google Sites para la recolección de datos de forma virtual (Anexo 09).

- Se envió el link del formulario Google Sites a todos los practicantes pre-profesionales de Psicología para obtener sus respuestas (Anexo 09).
- Se aplicó el consentimiento informado y los instrumentos con la fecha, hora y lugar, cuya aplicación fue de manera virtual (Anexo 04,06 y 07).
- Se agradeció el apoyo en la recolección de datos y luego se pasó a procesar la información.

2.7. Análisis de datos

La información obtenida del cuestionario fue procesada utilizando Excel 2016 y el software de análisis estadístico SPSS V-25. La contrastación de la hipótesis se realizó mediante la prueba estadística del Chi-cuadrado con una significancia del 0.05. Los resultados se presentan en tablas.

III. RESULTADOS

Tabla 1.

Relación entre autorregulación emocional y ansiedad en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.

Autorregulación emocional	Ansiedad								Total	
	Mínima		Leve		Moderada		Severa			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	0	0	0	0	0	0	5	3.9	5	3.9
Medio	0	0	12	9.3	31	24.0	42	32.6	86	66.7
Alto	1	0.8	0	0	22	17.0	16	12.4	38	29.4
Total	1	0.8	12	9.3	53	41.0	63	48.9	129	100

Nota: Cuestionario de Autorregulación Emocional ERPQ - Inventario de ansiedad de Beck
 $X^2 = 10.342$; $gl = 6$; $p = 0.02$

Según los datos revelados en la tabla 1, de la totalidad de los practicantes pre-profesionales de Psicología (129 individuos), un 3.9% muestra una autorregulación emocional baja acompañada de un nivel de ansiedad severo. Además, un 9.3%, 24% y 32.6% exhiben una autorregulación emocional media con niveles de ansiedad leve, moderado y severo, respectivamente, también el 0.8%, 17% y el 12.4%, presenta una autorregulación emocional alta, con nivel de ansiedad mínima, moderada y severa, para cada una.

La hipótesis fue evaluada utilizando la prueba no paramétrica de Chi-cuadrado, cuyos resultados fueron: $X^2 = 10,342$; $gl = 6$; $p = 0.02 < 0,05$. Estos resultados llevan a rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alterna (H_a), confirmando la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la autorregulación emocional y la ansiedad.

Tabla 2.

Autorregulación emocional según la ocupación en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.

Autorregulación emocional	Ocupación			
	Estudia y trabaja		Solo estudia	
	fi	%	fi	%
Bajo	5	9.1	0	0
Medio	32	58.2	54	72.9
Alto	18	32.7	20	27.1
Total	55	100	74	100

Nota: Cuestionario de Autorregulación Emocional ERPQ

En la tabla 2, del 100% (55) de los practicantes pre-profesionales de Psicología que estudian y trabajan, el 58.2% tienen una autorregulación emocional media, el 32.7% alta y el 9.1% baja; del 100% (74) de los practicantes que solo estudian, el 72,9% tiene una autorregulación media y el 27.1% alta.

Tabla 3.

Nivel de ansiedad según el género en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.

Ansiedad	Sexo			
	Femenino		Masculino	
	fi	%	fi	%
Mínima	1	1.4	0	0
Leve	7	9.6	5	8.9
Moderada	32	43.8	21	37.5
Severa	33	45.2	30	53.6
Total	73	100	56	100

Nota: Inventario de ansiedad de Beck

Según los datos de la tabla 3, del 100% (73) de las practicantes pre-profesionales de Psicología encuestadas que son del sexo femenino, el 45.2% tienen un nivel de ansiedad severa, el 43.8% moderada, el 9.6% leve y el 1.4% mínima; del 100% (56) de los practicantes encuestados que son de sexo masculino, el 53.6% tiene una ansiedad de nivel severo, el 37.5% moderado y el 8.9% leve.

IV. DISCUSIÓN

El presente estudio ha demostrado que existe una relación estadísticamente significativa entre la autorregulación emocional y ansiedad ($X^2 = 10.342$; $gl = 6$; $p=0.02 < 0.05$), esto significa que, ambas variables de estudio son dependientes entre sí. A la vez se observa que cuando la autorregulación emocional es de nivel medio la ansiedad es severa, pero cuando la autorregulación emocional es alta la ansiedad disminuye a ser moderada. Finalmente, indicar que a mayor autorregulación emocional menor ansiedad.

Existen similares resultados al presente estudio como el de Ruiz (2021), quien determinó una correlación negativa entre las variables autorregulación emocional y ansiedad, evidenciando que los estudiantes de Psicología que presentan una autorregulación emocional baja tienden a presentar altos niveles de ansiedad durante sus prácticas. De igual manera, Anticono (2022) confirmó la existencia de una relación indirecta entre la autorregulación emocional y la ansiedad en los practicantes de Psicología. Por otra parte, Advíncula (2018) también demostró una relación significativa entre la regulación emocional y la ansiedad en practicantes de Psicología, evidenciando que a mayor nivel de regulación emocional existe menor nivel de ansiedad, lo que contribuye a su bienestar psicológico. Así mismo, Irigoien (2022) encontró que el 50% de la población presenta un nivel bajo de autorregulación emocional con niveles altos de ansiedad demostrando también la existencia de una relación entre sus variables de estudio.

Los diferentes resultados presentados determinan de manera concluyente que, a medida que los practicantes de Psicología tienden a reprimir sus emociones o no tienen un adecuado autocontrol emocional, tienden a experimentar niveles de ansiedad elevados. A la vez se puede indicar que, en cualquier ámbito de estudio, siempre tratarán de experimentar que, ante una autorregulación emocional alta sus niveles de ansiedad serán menores. Se debe resaltar que, al inicio de sus prácticas siempre se mostrarán ansiosos ya que se enfrentarán a situaciones nuevas, miedo a lo desconocido, donde muchos no podrán adaptarse ya que cada uno maneja diferentes estilos o estrategias para acoplarse a una nueva experiencia, evitando riesgos para su salud y velando por su bienestar.

También estos resultados son diferentes a los estudios ejecutados por Reátegui y Trujillo (2021) en la cual demostraron que los practicantes de Psicología durante sus prácticas pre-profesionales tuvieron un nivel de autorregulación medio y ansiedad moderada en su mayoría; lo cual indica que, estos hicieron un mayor uso de la estrategia de supresión, mientras que otros utilizaron más la reevaluación cognitiva, mostrando una adecuada autorregulación emocional al aplicar estas estrategias. Del mismo modo, las estrategias de autorregulación son muy importantes para cada persona a fin de mantener un equilibrio emocional y de comportamiento adecuado.

Los resultados del presente estudio se adaptan al modelo de la autorregulación emocional de Gross y Jhon, quienes indicaron que la respuesta emocional es para enseñar a las personas a regular sus emociones parte de ciertos elementos que origina una respuesta específica y está conformada por las dimensiones de la reevaluación cognitiva y la supresión que conforma las siguientes fases: situación, atención, evaluación y respuesta. Al aplicar este modelo a la investigación, se considera que al no tener una buena autorregulación emocional estaría influyendo en la generación de niveles de ansiedad, por ello es importante instruir a los practicantes de Psicología sobre estrategias de autorregulación emocional considerando técnicas de relajación, actividades recreativas, entre otros para lograr una estabilidad física y mental (Bosch, et al, 2020, p. 16).

Considerando los aspectos discutidos anteriormente se encontró que la evidencia científica respalda la influencia de la autorregulación emocional en la ansiedad de los practicantes pre-profesionales en Psicología; sin embargo, aún es necesario realizar más estudios que apoyen a determinar la evidencia suficiente sobre los problemas de autorregulación emocional y ansiedad de jóvenes universitarios, no solo de carrera de psicología, sino que todas las profesiones de la salud.

En cuanto a la autorregulación emocional y la ocupación se afirma que un porcentaje importante como el 58.2% de practicantes de Psicología que estudian y trabajan y el 72.9% de los que solo estudian tienen una autorregulación emocional media predominantemente. Estos resultados nos indican que los practicantes tienen una reevaluación cognitiva orientado a los procesos cognitivos, mientras que en la supresión están sujetos a los cambios de las conductas.

También se observa que la mitad de los practicantes que estudian y trabajan o solo estudian presentaron una autorregulación emocional alta. No se observa una tendencia de que la autorregulación emocional esté relacionada con la ocupación. Al respecto, las investigaciones realizadas por Ruiz (2021), Anticona (2022) y Advíncula (2018) no evidenciaron ninguna relación entre las variables de autorregulación y la condición de ocupación de los estudiantes.

Estos resultados nos permiten abrir puertas a futuras investigaciones a fin de identificar si los practicantes de Psicología que tienen más responsabilidades trabajando y estudiando puedan tener una mayor autorregulación emocional frente a los practicantes que solo estudian.

De acuerdo a la relación entre la ansiedad según género, se observó que los practicantes de Psicología como el 45.2% de mujeres y 53.6% de varones presentaron niveles de ansiedad de severa a moderado casi proporcionalmente. Esto quiere decir que los practicantes de Psicología tienen síntomas psicológicos con mayor inquietud, más nerviosismo, incapacidad para relajarse, mayor miedo para adaptarse a situaciones nuevas como las prácticas educativas, comunitarias y clínicas. Así mismo, sus síntomas físicos se manifiestan con mayor adormecimiento del cuerpo, mayor sudoración de manos y pies, temblores, mareos, náuseas, así como problemas gastrointestinales y cardíacos. Aunque la ansiedad leve se presenta en una mínima cantidad.

Comparando estos resultados con los estudios de Reyes (2020) evidenció que tanto mujeres como varones presentaron ansiedad lo que indica que deben seguir haciendo uso de técnicas para manejar este problema y lograr un bienestar óptimo durante la realización de las prácticas en Psicología. Asimismo, Irigoín (2022), Reátegui y Trujillo (2021) también encontraron que las manifestaciones de ansiedad son similares entre practicantes varones y mujeres que cursan estudios de Psicología dado que ambos son sometidos a situación de cambio generadoras de ansiedad.

Por lo tanto, ambos géneros son vulnerables a presentar ansiedad durante el desarrollo de sus prácticas, debido a la presión y estrés de trabajar con personas de manera presencial, lo que genera muchas veces pensamientos negativos sobre sí mismos. Finalmente, cabe resaltar que no existe diferencia significativa entre este

problema entre el sexo masculino y femenino en el caso particular de practicantes de la carrera de Psicología.

Los resultados del presente estudio se adaptan al modelo cognitivo de la ansiedad de Clark y Beck quienes señalaron que procesar pensamientos afectan a las emociones de las personas teniendo en cuenta las siguientes etapas: situaciones provocadoras, valoración de pensamiento y sentimientos, lo cual genera situaciones de ansiedad. Aplicando al caso específico de los practicantes pre-profesionales de Psicología, estos constantemente manifiestan sentir miedo, preocupación, temor e inquietud, presión y sobrecarga laboral, que conlleva a manifestar pensamientos negativos y conductas de evitación en el ámbito laboral, provocando malestar físico y psicológico.

Cabe destacar que los resultados obtenidos en los trabajos investigados, así como en el presente estudio, refieren mucha similitud en sus datos. Sin embargo, es necesario seguir investigando sobre la problemática específica en los estudiantes de la carrera de Psicología, sobre todo en sus capacidades de autorregulación emocional y los niveles de ansiedad que experimentan, dado que es necesario que el estudiante de Psicología vaya desarrollando habilidades de autorregulaciones de sus emociones y estrategias de control de la ansiedad.

V. CONCLUSIONES

1. Se contrastó la hipótesis alterna donde $X^2 = 10.342$; $gl = 6$; $p = 0.02 < 0.05$ indicando una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, quiere decir, que ante un nivel medio de autorregulación emocional existe niveles severos de ansiedad.
2. Se encontró un nivel predominante de autorregulación emocional medio en los practicantes de Psicología, tanto en aquellos que combinan el estudio con el trabajo como los que se dedican exclusivamente al estudio.
3. Se encontró un nivel de ansiedad predominante severo tanto en el sexo femenino como el masculino.

VI. RECOMENDACIONES

A la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas

- Fomentar una colaboración entre la escuela de Psicología y bienestar universitario para organizar, planificar y realizar talleres o actividades con el fin de facilitar el control de las emociones y la ansiedad en practicantes pre-profesionales de Psicología, para lograr una salud mental positiva, que ayude afrontar las situaciones cotidianas y adaptarse de forma adecuada al ámbito académico y laboral.

A la Dirección de la Escuela Profesional de Psicología

- Realizar talleres psicoeducativos para promover el control emocional en los practicantes pre-profesionales de Psicología y docentes, con la finalidad de mejorar el bienestar personal y académico mediante encuestas de satisfacción y evaluaciones de antes y después de los talleres para medir su efectividad.
- Reforzar técnicas de relajación para ayudar a gestionar las emociones y la ansiedad de manera eficiente mejorando el bienestar y el desempeño académico de los practicantes de Psicología frente a las prácticas profesionales.
- Implementar tutorías emocionales para enseñar a los practicantes de Psicología a expresar sus emociones mediante ejercicios y actividades mentales.
- Implementar en el plan de estudios aplicaciones de test psicológicos a los estudiantes de Psicología, con el fin de identificar la ansiedad, emociones negativas, para ayudar a mejorar su bienestar personal y salud mental. Además, de favorecer a la calidad en la atención psicológica de sus pacientes.

A los Practicantes Pre-Profesionales de Psicología

- Evitar procrastinar las actividades en sus estudios, con la finalidad de prevenir las emociones y la ansiedad para así gozar de una buena salud mental.
- Realizar investigaciones sobre la autorregulación emocional y la satisfacción laboral.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Lima. [Tesis de grado, Universidad Pontificia Universidad Católica del Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%20adncula_Coila_Regulaci%20emoci%20bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Álvarez, L., & Alvino, L. (2021). *Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de lima norte – 2020*. [Tesis de grado, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28887/Alvarez%20Garcia%20Leydi%20Karla%20Alvino%20Sandoval%20Lizbeth%20del%20Rosario.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aitziber, K. (2020). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, vol. 36, núm. 1, pp. 74-83, 2019. *Sociedad Mexicana de Psicología A.C.* En: <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>.
- Anticona, M. (2022). *Represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021*. [Tesis de grado, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33138/Anticona%20Moreno%20Milagros%20Del%20Carmen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bosch, M., et al. (2020). Manejo de las emociones en el trabajo. https://www.ese.cl/ese/site/artic/20200526/asocfile/20200526160641/_8_manejo_de_las_emociones.pdf
- Fabra, A. (2018). Ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes de la carrera de psicología educativa. *Revista de Educación*. <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/293/646>
- Gonzales, K., et al. (2021). Salud mental en estudiantes de la carrera de psicología. implicancias para la formación en autocuidado de los psicólogos en formación. *Rev. Científica de Psicología ALFEPSI. Volumen 2. Número 6. 2014. ISSN: 2021-5588*. <https://integraciónacademica.org/attachments/article/70/Salud%20mental%20en%20estudiantes%20de%20la%20carrera%20de%20psicología.pdf>

20en%20estudiantes%20de%20la%20carrera%20de%20Psicolog%C3%ADa.pdf

- Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México. Mc Graw Hi Education. 1ra edición. 104-373. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Irigoin, M. (2022). *Autorregulación emocional en población clínica y universitaria de lima metropolitana 2019*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Federico Villareal]. <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5894/TESIS%20IRIGOIN%20RODRIGUEZ%20MARIA%20ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez, Z., et al. (2021). Autorregulación de las emociones académicas: investigaciones recientes yE visión prospectiva. *Rev. Anales de Psicología*. 37 (3), 529-540. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.415651>
- Ministerio de Salud. (2023). Salud mental: ¿cómo detectar y superar la ansiedad? [Gop.pe.https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad](https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad)
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Trastornos de ansiedad. [Who.int. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders)
- Organización Mundial de la Salud. (2022). La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Reátegui, C., & Trujillo, M. (2021). *Autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, según el nivel de formación, 2020*. [Tesis de grado, Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo]. https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/8590/REP_Carlos.reategui_maria.trujillo_autorregulacion.emocional.pdf;jsessionid=946D7A197B12D4AE5DB4F929672DC653?sequence=1
- Reyes, M. (2020). *Diferencias de género en la ansiedad estado-rasgo en estudiantes universitarios que asisten al consultorio psicológico de una universidad privada de lima metropolitana*. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/129511/Reyes_SM_A-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ruiz, R. (2021). Salud mental positiva y autorregulación emocional en internos de psicología de una universidad privada de Trujillo. [Tesis de grado, Universidad Privada del Norte, Trujillo]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30662/Ruiz%20Sanchez%20Rafael%20Frank.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Santander, S., et al. (2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 34(2), 225-246. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27468087011>
- Supo, R., & Gavilanes, F. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(2), 2522–2530. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/774/1047>
- Tineo, J. (2021). *Dificultades de la regulación emocional y angustia psicológica en estudiantes de psicología de una universidad privada, 2021*. [Tesis de grado, Universidad Autónoma del Perú, Lima]. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1794/Tineo%20Ch%C3%A1vez%20Jes%C3%BAAs%20Del%20Carmen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo 01

Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	MARCO METODOLÓGICO
¿Cuál es la relación entre la autorregulación emocional y ansiedad en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023?	<p>General: Determinar la relación que existe entre autorregulación emocional y ansiedad en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.</p> <p>Específicos: -Identificar la autorregulación emocional según la ocupación en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023. -Evaluar el nivel de ansiedad según el género en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.</p>	<p>Ha: Existe relación estadísticamente significativa entre la autorregulación emocional y ansiedad en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.</p> <p>Ho: No existe relación entre la autorregulación emocional y ansiedad en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Enfoque: Cuantitativo - Nivel: Relacional - Tipo: Observacional, prospectivo, transversal y analítico. - Diseño: Relacional - Población/muestral: Estuvo conformada por 129 practicantes pre-profesionales de Psicología. - Método: Hipotético - deductivo - Técnicas: Encuesta - Instrumentos: Se utilizó instrumentos validados, como: V₁: Cuestionario de Autorregulación Emocional V₂: Inventario de Ansiedad de Beck - Análisis: Chi cuadrado - Presentación: tablas simples

Anexo 02
Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Categoría		Escala
					Dimensión	Variable	
Autorregulación emocional	Es la habilidad de dirigir las emociones adecuadamente, lo cual abarca la conexión entre emoción, cognición y comportamiento de las personas (Santander, et al., 2020, p. 10).	Está relacionada con la habilidad que tienen los practicantes pre-profesionales de Psicología para manejar y controlar sus emociones, haciendo uso de los procesos cognitivos y conductuales (Santander, et al., 2020, p. 10).	Reevaluación Cognitivo	1,3,5, 7,8,10	Bajo (6-23) Medio (24-30) Alta (31-40)	Bajo (10 – 30) Medio (31 – 50) Alto (51 – 70)	Variable: Ordinal Ítems: Likert.
			Supresión	2,4,6, 9	Bajo (4-11) Medio (12-16) Alta (17-28)		

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Ítems	Categorías	Escala
				Variable	
Ansiedad	Es el estado del equilibrio necesario entre el temperamento y el carácter, ya que juntos forman la personalidad completa del individuo (Fabra, 2018, p.15).	Son reacciones fisiológicas y psicológicas de los practicantes pre-profesionales de psicología frente a un hecho estresor, que desencadena sintomatologías psicológicas y físicas, cuya medición se realizó mediante un cuestionario (Fabra, 2018, p.15).	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9, 10,11, 12,13, 14,15, 16,17, 18,19, 20 y 21	Mínima: 0 – 7 Leve: 8 – 15 Moderada: 16 – 25 Severa: 26 – 63	Ordinal

Anexo 03

Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQP)

Ficha Técnica

- **Nombre del instrumento:** Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQP)
- **Año:** 2010.
- **Autores:** Guargurevich y Matos, 2010.
- **Confiabilidad:** Índice de consistencia alfa de Cronbach de ambas escalas fue 0.72 para Revaluación cognitiva y 0.74 la Supresión.
- **Procedencia:** El Instrumento fue diseñado, elaborado y validado por la Universidad de Lima y Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- **Aplicación:** Es individual
Ámbito de aplicación: Población laboral a partir de los 19 a 20 años.
- **Números de ítems 10.**
- **Particularidad:** Instrumento de exploración Psicológica.
- **Duración:** Tiempo estimado de 08 a 12 minutos.
- **Finalidad:** Contar con un instrumento que evalué diversas estrategias de autorregulación emocional dada la importancia de este fenómeno psicológico para la vida de las personas.
- **Estructuración:** La prueba consta de 7 áreas o factores.
- **Baremación:** Tabla de cálculos de puntuaciones.



Anexo 04
Cuestionario de Autorregulación Emocional



(Guargurevich y Matos, 2010)

Datos generales

Sexo: M () F () **Edad:** _____ **Lugar de nacimiento:**

Centro de estudio: _____ **Ciclo:**

Carrera profesional: _____ **Nº de hijos:** 0 () 1 () 2 () 3 a más ()

Ocupación: solo estudiante () estudia y trabaja ()

Instrucciones: Estimado participante responda con toda sinceridad cada ítem en una escala de tipo Likert de 7 puntos que varía de 1 (Totalmente en desacuerdo), 4 (neutral) y 7 (Totalmente de acuerdo).

Por favor, responde cuan de acuerdo o en desacuerdo estas con cada una de las preguntas que se hacen a continuación usando la siguiente escala de respuestas:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Totalmente en desacuerdo Neutral Totalmente de acuerdo

- 1.- _____ Cuando quiero sentir más una emoción positiva (como alegría o diversión), modifico lo que pienso sobre ello.
- 2.- _____ Mantengo mis emociones para mí mismo.
- 3.- _____ Controlo mis emociones cambiando la forma en que pienso sobre la situación en la que me encuentro.
- 4.- _____ Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.
- 5.- _____ Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.
- 6.- _____ Controlo mis emociones no expresándolas.

7.- _____ Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la forma en que pienso la situación.

8.- _____ Controlo mis emociones cambiando la forma en que pienso sobre la situación en la que me encuentro.

9.- _____ Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.

10.- _____ Cuando quiero sentir menos una emoción negativa. Cambio la manera de pensar sobre esa situación.

Muchas gracias por su colaboración

Anexo 05

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Ficha Técnica

- **Nombre del test:** Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).
- **Nombre del test en su versión original:** Beck Anxiety Inventory (BAI).
- **Autor:** Aaron T. Beck y Robert A. Steer.
- **Autor de la adaptación española:** Jesús Sanz, Frédérique Vallar, Elena de la Guía y Ana Hernández.
- **Editor del test en su versión original:** NCS Pearson, Inc. (U.S.A.).
- **Editor de la adaptación española:** Pearson Educación, S.A.
- **Fecha de publicación del test original 1988.**
- **Fecha de la publicación del test en su adaptación española 2011.**
- **Fecha de la última revisión del test en su adaptación española 2011.**
- **Área de aplicación:** Psicología clínica, del deporte, Educativa, Forense y Neuropsicología.
- **Números de ítems 21.**
- **Formato de ítems:** tipo Likert.
- **Aplicación:** a partir de los 17 años o más.
- **Procedimiento de corrección:** Manual.
- **Procedimiento de las puntuaciones directas:** La puntuación es la suma de las respuestas de la persona evaluada a cada uno de los 21 síntomas. Cada uno de ellos se puntúa en una escala de 0 a 3. La puntuación que indica la máxima ansiedad es de 63 puntos.



Anexo 06

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)



(Jesús Sanz, Frédérique Vallar, Elena de la Guía y Ana Hernández, 2011)

Instrucciones: A continuación, se presentan una lista de preguntas de síntomas comunes de la ansiedad. Lee atentamente cada uno de los ítems e indique cuando le ha molestado o se visto afectado por cada uno de ellos durante la última semana incluyendo el día de hoy.

		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1	Sensación de hormigueo en el cuerpo.				
2	Sensación de calor.				
3	Debilidad o temblor en las piernas.				
4	Incapacidad para relajarse.				
5	Con temor a que ocurra lo peor.				
6	Mareos, vértigo.				
7	Palpitaciones, aumento del ritmo cardíaco.				
8	Sensación de inestabilidad o inseguridad.				
9	Sensación de estar aterrorizado.				
10	Sensación de nerviosismo.				
11	Sensación de ahogo.				
12	Temblor de manos.				

13	Temblores generalizados o estremecimientos.				
14	Miedo a perder el control.				
15	Dificultad para respirar.				
16	Miedo a morir.				
17	Sobresaltos, con miedo asustadizo.				
18	Indigestión o molestias abdominales.				
19	Palidez, sensación de desmayo.				
20	Rubor facial.				
21	Sudoración, frío o caliente (no debido al calor)				

Usted ha culminado con su participación en esta investigación, gracias.



Anexo 07
Consentimiento Informado



TÍTULO DEL PROYECTO: Autorregulación emocional y ansiedad en practicantes pre-profesionales de Psicología de una Universidad de Amazonas, 2023.

OBJETIVO: Determinar la relación que existe entre autorregulación emocional y ansiedad en practicantes pre-profesionales de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Amazonas, 2023.

AUTOR (A): Yorely Asucety Quiroz Vasquez

Yo _____ de _____ años, identificado con DNI _____, habiendo sido informado sobre el propósito del presente estudio; acepto participar voluntariamente respondiendo con veracidad a cada una de las preguntas planteadas.

Por su parte la investigadora se compromete a guardar la confidencialidad de los datos obtenidos, anonimato y secreto profesional. Respetando la decisión de los participantes que, en caso de retiro voluntario, sin afectar el trato y la atención.

Los resultados revelarán datos generales y siempre se procurará el bien y el respeto a los derechos humanos de los participantes.

Por lo cual firmo en señal de conformidad, la voluntaria la participación del trabajo de investigación.

FIRMA

Anexo 08

Solicitud al Decano de la Facultad Ciencias de la Salud de la UNTRM



UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE
MENDOZA DE AMAZONAS

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”




SOLICITO: PERMISO PARA APLICAR LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN DE MANERA VIRTUAL PARA ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DEL 7to AL 10do CICLO QUE HAN SIDO MATRICULADOS DURANTE EL SEMESTRE ACADÉMICO 2023 I EN PRACTICAS PRE-PROFESIONALES.

SEÑOR:
DR. YSHONER ANTONIO SILVA DÍAZ
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Yo, YORELY ASUCETY QUIROZ VASQUEZ, identificada con DNI N° 75315256, con Correo Institucional n.º 7531525661@untrm.edu.pe domiciliado en el Jr. Bolivia # 139; me presento ante su despacho haciendo llegar muestras de consideración y respeto, y además, para manifestarle que, por medio del presente solicito a usted, que me brinde el apoyo de autorizarme el permiso para aplicar los instrumentos de investigación de manera virtual para los estudiantes de psicología del 7to al 10do ciclo que han sido matriculados durante el semestre académico 2023 I en prácticas pre profesionales, que lleva por título **AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN PRACTICANTES PRE-PROFESIONALES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE AMAZONAS, 2023.**

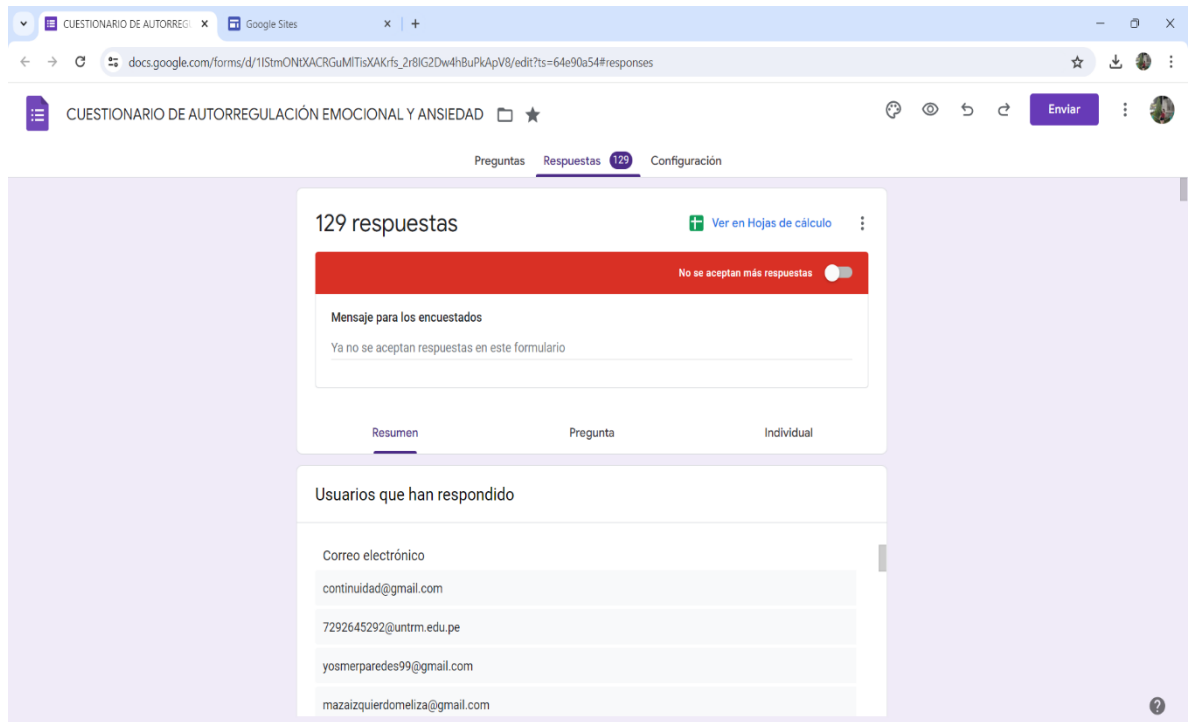
Por lo expuesto, pido a UD., acceder a mi solicitud por ser de justicia.

Chachapoyas, 15 de setiembre del 2023


YORELY ASUCETY QUIROZ VASQUEZ
CÓDIGO DE ESTUDIANTE N.º 7531525661
CELULAR: 932497575

ANEXO 09

Formulario Google Sites



Link:

<https://docs.google.com/forms/d/1AlkstnUa25tUVdybcmrtrxmny2ENXPHflxQAbM9tr0/edit#settings>

ANEXO 10

Características Generales de los Practicantes Pre-Profesionales de Psicología

<i>Edad</i>	<i>fi</i>	<i>%</i>
De 18 a 21 años	10	7,6
De 22 a 27 años	106	82,3
De 28 a 33 años	13	10,1
Total	129	100
<i>Sexo</i>	<i>fi</i>	<i>%</i>
Masculino	56	43,4
Femenino	73	56,6
Total	129	100
<i>Lugar de procedencia</i>	<i>fi</i>	<i>%</i>
Chachapoyas	23	17,8
Bagua Chica	11	8,6
Bagua Grande	17	13,2
Rodríguez de Mendoza	13	10,1
Luya	15	11,6
Cajamarca	35	27,1
Chiclayo	08	6,2
Otros	07	5,4
Total	129	100
<i>Ciclo académico</i>	<i>fi</i>	<i>%</i>
7mo ciclo	68	38,6
9no ciclo	25	15,9
10mo ciclo	36	45,5
Total	129	100
<i>Número de hijos</i>	<i>fi</i>	<i>%</i>
0 hijos	104	80,6
1 hijo	20	15,5
2 hijos	5	3,9
Total	129	100
<i>Ocupación</i>	<i>fi</i>	<i>%</i>
Estudia y trabaja	55	42,7
Solo estudia	74	57,3
Total	129	100

Nota: Características generales