



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

DIFICULTADES DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y ANGUSTIA PSICOLÓGICA
EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

JESÚS DEL CARMEN TINEO CHÁVEZ
ORCID: 0000-0002-2423-910X

ASESOR

MAG. DIEGO ISMAEL VALENCIA PECHO
ORCID: 0000-0002-7614-0814

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

DESORDENES EMOCIONALES Y SU RELACIÓN CON LOS FACTORES DE
RIESGO PARA LA SALUD Y CON EL DESARROLLO DE CONDUCTAS
SALUDABLES

LIMA, PERÚ, OCTUBRE DE 2021

DEDICATORIA

En primer lugar, a Dios, por su provisión y fortaleza para culminar este trabajo científico de la mejor manera. A mi amada esposa que ha sido mi mayor motivo para salir adelante.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia que siempre ha sido mi soporte para salir adelante, llenándome de apoyo, comprensión y amor. Asimismo, a esta esta prestigiosa casa de estudios por darme la oportunidad de poder titularme satisfactoriamente. A todos los docentes que he podido conocer en este proceso de formación profesional, su enseñanza ha sido la base fundamental para poder apasionarme por esta estupenda carrera. Finalmente, a mis compañeros por su apoyo incondicional durante esta etapa de estudios y en especial durante el desarrollo de este producto de investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática	12
1.2. Justificación e importancia de la investigación	13
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos	14
1.4. Limitaciones de la investigación	15
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios.....	17
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado.....	21
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada.....	29
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación	32
3.2. Población y muestra	32
3.3. Hipótesis	34
3.5. Métodos y técnicas de investigación.....	43
3.6. Procesamiento de los datos.....	47
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable	50
4.2. Contrastación de hipótesis.....	51
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusiones	58
5.2. Conclusiones	61
5.3. Recomendaciones	63
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de la población
Tabla 2	Variables sociodemográficas
Tabla 3	Operacionalización de las dificultades de la regulación emocional
Tabla 4	Operacionalización de la variable angustia psicológica
Tabla 5	Baremos de la escala de dificultades de regulación emocional
Tabla 6	Baremos de la escala de angustia psicología
Tabla 7	Descripción de los niveles de las variables y sus dimensiones
Tabla 8	Descripción de los niveles de angustia psicológica
Tabla 9	Análisis de prueba de normalidad
Tabla 10	Correlación de la DERS y angustia psicológica
Tabla 11	Correlación de no aceptación y angustia psicológica
Tabla 12	Correlación de metas y angustia psicológica
Tabla 13	Correlación de impulsividad y angustia psicológica
Tabla 14	Correlación de conciencia y angustia psicológica
Tabla 15	Correlación de estrategias y angustia psicológica
Tabla 16	Correlación de claridad y angustia psicológica
Tabla 17	Matriz de consistencia

**DIFICULTADES DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y ANGUSTIA
PSICOLÓGICA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA**

JESÚS DEL CARMEN TINEO CHÁVEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El objetivo del estudio fue conocer la relación de las dificultades de la regulación emocional, en una muestra de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología ($n = 153$) de ambos sexos, bajo un muestreo no probabilístico, de tipo experimental y diseño descriptivo correlacional. Para ello, se administró la Escala de Dificultades de la Regulación Emocional (Ders) y la Escala de Angustia Psicológica (K10), ambos validados en contexto peruano. Los resultados indicaron que se halló una relación estadísticamente significativa ($p = .000$) de tipo directa y de magnitud moderada ($Rho = .487$). Además, la relación de las dimensiones de las dificultades de la regulación emocional entre la angustia psicológica fue estadísticamente significativa ($p < .000$) de tipo directa y magnitud entre bajo y moderado. Asimismo, el número se encontró en el nivel bajo para las dificultades de la regulación emocional ($f = 88, 57.52\%$) y angustia psicológica ($f = 91, 59.48\%$). Por lo tanto, se concluye que, mayores dificultades para regular las emociones, mayores serán los síntomas de malestar o angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

Palabras clave: dificultades de la regulación emocional, angustia psicológica, estudiantes universitarios.

DIFFICULTIES OF EMOTIONAL REGULATION AND PSYCHOLOGICAL ANGUISH IN PSYCHOLOGY STUDENTS OF A PRIVATE UNIVERSITY

JESÚS DEL CARMEN TINEO CHÁVEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The objective of the study was to know the relationship of the difficulties of emotional regulation, in a sample of university students of the Psychology career ($n = 153$) of both sexes, under a non-probabilistic sampling, experimental type and descriptive correlational design. For this, the Emotional Regulation Difficulties Scale (Ders) and the Psychological Anxiety Scale (K10) were administered, both validated in the Peruvian context. The results indicated that a statistically significant relationship ($p = .000$) of a direct type and of moderate magnitude ($Rho = .487$) was found. In addition, the relationship of the dimensions of the Difficulties of Emotional Regulation between Psychological Anguish was statistically significant ($p < .000$) of direct type and magnitude between low and moderate. Likewise, the number was found at the low level for emotional regulation difficulties ($f = 88, 57.52\%$) and psychology distress ($f = 91, 59.48\%$). Therefore, it is concluded that the greater difficulties in regulating emotions, the greater the symptoms of psychological distress or distress in psychology students from a private university.

Keywords: difficulties of emotional regulation, psychological anguish, university students

DIFICULDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL E ANGÚSTIA PSICOLÓGICA EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA

JESÚS DEL CARMEN TINEO CHÁVEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo do estudo foi conhecer a relação das dificuldades de regulação emocional, em uma amostra de estudantes universitários da carreira de Psicologia ($n = 153$) de ambos os sexos, sob amostragem não probabilística, tipo experimental e delineamento descritivo correlacional. Para tanto, foram aplicadas a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (Ders) e a Escala de Ansiedade Psicológica (K10), ambas validadas no contexto peruano. Os resultados indicaram que foi encontrada uma relação estatisticamente significativa ($p = 0,000$) de tipo direto e de magnitude moderada ($Rho = 0,487$). Além disso, a relação das dimensões das Dificuldades de Regulação Emocional entre Angústia Psicológica foi estatisticamente significativa ($p < 0,000$) do tipo direto e magnitude entre baixa e moderada. Da mesma forma, o número foi encontrado no nível baixo para dificuldades de regulação emocional ($f = 88, 57,52\%$) e sofrimento psicológico ($f = 91, 59,48\%$). Portanto, conclui-se que quanto maiores as dificuldades em regular as emoções, maiores são os sintomas de sofrimento ou sofrimento psíquico em estudantes de psicologia de uma universidade privada.

Palavras-chave: dificuldades de regulação emocional, angústia Psicológica, estudantes universitários

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, las dificultades de regulación emocional han generado diversos estudios empíricos, siendo una de las variables con mayor crecimiento dentro del campo de la investigación básica y aplicada en Psicología (Gross, 2014).

Estos procesos emocionales han generado interés por parte de la psicopatología y la Psicología clínica moderna que propusieron un nuevo enfoque unificado colocando a las dificultades de regulación emocional como característica común en distintos trastornos psicopatológicos, es decir, como un proceso transdiagnóstico, ubicado en el trastorno límite de la personalidad, trastornos de ansiedad, trastornos del ánimo, trastornos de alimentación, alexitimia, adicciones y bipolaridad (McLaughlin et al., 2007; Glenn & Klonsky, 2009).

En relación con ello, la angustia psicológica, son procesos que se refieren al estrés, depresión y ansiedad crónico que produce angustia a nivel emocional, conductual y sobre todo fisiológico. En este sentido, las dificultades de regulación emocional alterarían los procesos de estrés crónico en estudiantes universitarios debido al cambio social y académico que atraviesan día a día.

En el cumplimiento de la investigación, la estructura estuvo basada en: en primer lugar, en el capítulo I, se analizó todo lo referente a la realidad problemática de las variables, asimismo, la composición de los objetivos y las limitaciones del estudio.

En el capítulo II se desarrollaron los antecedentes internacionales y nacionales, asimismo, las teorías fundamentales de cada variable y sus conceptos generales.

En el capítulo III, se fundamentó lo relacionado con el área metodológica.

En el capítulo IV, se presentó el análisis estadístico bajo procedimiento e inferenciales. En el capítulo V, se desarrolló el área de discusión, conclusiones y recomendaciones del estudio.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

Desde la evolución del ser humano, las emociones han sido un factor determinante en las decisiones y conductas de la persona, asimismo este factor condiciona si se adapta o no al contexto en el que se encuentra (LeDoux et al., 2016). De igual manera es importante mencionar que en la actualidad vivimos en un mundo que cambia constantemente; en consecuencia, parece que las personas que afrontan y se adaptan eficazmente a estos cambios, necesitan a su vez poder organizarse adecuadamente a las dificultades que regulan sus emociones (Kobylińska & Kusev, 2019). Por ejemplo, los estudiantes universitarios presentan un nivel de prevalencia de trastornos emocionales que va en aumento año tras año (Bantjes et al., 2019).

En relación a ello, los problemas de salud mental en universitarios es debió a las siguientes dificultades: a nivel emocional, la impulsividad es propiciada por un descontrol emocional (Pearlstein et al., 2018), el no aceptar las emociones, sino negarlas, es decir, no sentir esa experiencia emocional natural sino neutralizar (Millán, 2016), la poca conciencia de la realidad que se experimenta (Paul et al., 2019), asimismo, la poca claridad emocional para comprender las emociones frente a situaciones estresantes (Butler et al., 2018).

Por último, los objetivos hacia algún logro y las estrategias de cómo conseguirlo, se vuelven lejanas cuando no se posee una adecuada regulación (Pelikan et al., 2021). Ello cronificado podría ocasionar angustia psicológica (Ray-Yol & Altan-Atalay, 2020).

La angustia psicológica es un proceso crónico de sufrimiento que produce sintomatología depresiva, ansiosa y estresante en estudiantes universitarios (Yang et al., 2015). Las dos variables podrían propiciar procesos de aprendizaje inadecuados en los estudiantes, por ejemplo, procrastinación académica (Eckert et al., 2016),

motivación académica (Järvenoja et al., 2020) e inteligencia emocional (Peña-Sarrionandia et al., 2015).

Dado todo lo argumentado, se ha evidenciado que el estudio de las dos variables se ha desarrollado en mayor medida en estudios extranjeros (Chase et al., 2018; Ma y Fang, 2019; Ray-Yol y Altan-Atalay, 2020; Squires et al., 2020). Sin embargo, a nivel nacional no se han hallado estudios cuantitativos de diseño relacional que sustenten la correlación en nuestro contexto.

Entonces, la pregunta del estudio fue: ¿Existe relación entre las dificultades de regulación emocional y angustia psicológica en estudiantes de psicología de una universidad privada?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

La investigación buscó aportar a nivel teórico, debido a que, contribuyó como antecedente para futuras investigaciones de igual o de diferente método de investigación, asimismo, al desarrollo de la ciencia emocional en nuestro contexto, con el fin de que otros profesionales de Psicología o carreras afines conozcan la evidencia interna relacionado a las dos variables, y su relevancia, porque su análisis en nuestro contexto es poco estudiado.

Además, buscó contribuir a nivel práctico, porque, se tiene en cuenta que la primera variable es un proceso transdiagnóstico involucrado en trastorno emocionales (Gratz y Roemer, 2004), etc.; debido a su presencia en diversos trastornos psicológicos, la importancia de la revisión relacional con la angustia psicológica, contribuyó a la labor investigativa y clínica en conocer qué procesos de las dificultades incrementan o disminuyen la angustia psicológica, de esa manera, estructurándose materiales y talleres psicológicos con el fin intervenir en estas dos variables.

A nivel metodológico, se aportó debido a que se realizó la recolección muestral por medio de cuestionarios virtuales (Google forms) de esa manera haciendo más práctico el reclutamiento y que el alcance de completar el cuestionario sea más abierto a todos.

Por último, se aportó a nivel social, debido a que la investigación aspiró a que las evidencias relacionales propicien recursos para los directivos de las instituciones privadas y estatales.

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. *Objetivo general*

- Determinar la relación entre las dificultades de la regulación emocional y angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

1.3.2. *Objetivos específicos*

1. Identificar los niveles de las dificultades de regulación emocional en estudiantes de Psicología de una universidad privada.
2. Identificar los niveles de la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.
3. Identificar la relación entre la no aceptación y angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.
4. Identificar la relación entre las metas y angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.
5. Identificar la relación entre la impulsividad y angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.
6. Identificar la relación entre la consciencia y angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

7. Identificar la relación entre la estrategia y angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.
8. Identificar la relación entre la claridad y angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

1.4. Limitaciones de la investigación

- Control básico para la selección de la muestra mediante formulario virtual, ya que, a pesar de que se tiene claro las características de los criterios de inclusión y la distribución del enlace virtual, podría ocurrir la participación de personas que no cumplan con dicho criterio.
- Poca literatura de la revisión de las evidencias relacionales entre las variables; sin embargo, los resultados empíricos de esta investigación serán las primeras evidencias de la correlación entre las variables en un contexto peruano.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudios

2.1.1. Antecedentes Internacionales

En Canadá, Squires et al. (2020) realizaron una investigación que tuvo como objetivo conocer las relaciones y la medición entre las variables. Los participantes fueron estudiantes universitarios ($n = 582$), dentro de un rango de edad de 18 a 47 años. Por otro lado, los resultados evidenciaron que existe una correlación estadísticamente significativa de tipo directa entre las dificultades de regulación emocional y los procesos de angustia psicológica, como depresión, ansiedad y estrés ($r = .744$, $p < .000$). En conclusión, a mayores puntajes en la DERS, mayores serán los procesos de angustia psicológica en los estudiantes.

En Turquía, Ray-Yol & Altan-Atalay (2020) ejecutaron un estudio que tuvo como propósito principal la relación de las variables. La muestra estuvo conformada por participantes del sexo femenino ($n = 205$) entre las edades de 18 a 32 años, con una media de 22.78 y una desviación estándar de 3.22. Los valores evidenciaron que, las dificultades de regulación emocional se correlacionaron significativamente de tipo directa entre la angustia psicológica ($r = .600$, $p < .000$). En conclusión, las mujeres son más proclives a sufrir de las consecuencias de las emociones de esa manera causando síntomas depresivos, ansiosos y estrés.

En China, Ma & Fang (2019) realizaron una investigación con el fin de conocer la relación entre las variables en adolescentes de nacionalidad China. La muestra estuvo estipulada en población China ($n = 1067$), de 12 a 18 años. Los resultados indicaron que existe una correlación estadísticamente significativa de tipo directa entre las variables, como depresión ($r = .600$, $p < .000$), ansiedad ($r = .570$, $p < .000$) y estrés ($r = .620$, $p < .000$). En conclusión, las relaciones positivas evidencian que las dificultades de regulación emocional tienen una relación entre la angustia

psicológica, el cual ejerce una fuerte influencia en cómo los adolescentes experimentan situaciones angustiantes frente a conflictos sociales o personales.

En Estados Unidos, Losby (2019) realizaron un estudio teniendo como objetivo conocer las relaciones y la medición entre las variables. La muestra estuvo compuesta por estudiantes universitarios ($n = 602$), de 20 a 40 años. Los resultados evidenciaron que existe una correlación estadísticamente significativa de tipo directa entre las dificultades de regulación emocional y los procesos de angustia psicológica, como depresión, ansiedad y estrés ($r = .672$, $p < .000$). En conclusión, a mayores puntajes en desregulación o dificultades de regulación emocional, mayores serán los procesos de angustia psicológica en estudiantes universitarios.

En Estados Unidos, Chase et al. (2018) desarrollaron una investigación para poder conocer la relación de las variables en una muestra de personas consumidoras de tabaco. Por otro lado, la muestra tuvo a participantes a personas adultas ($n = 568$) donde el 59.6% fueron hombres, entre las edades de 20 a 50 años. Los resultados fueron que se encontró existe una correlación estadísticamente significativa de tipo directa entre las dificultades de regulación emocional y la angustia psicológica ($r = .680$, $p < .000$). asimismo, relaciones estadísticamente significativas de tipo positiva entre las dimensiones y angustia, como: no aceptación ($r = .520$, $p < .000$), metas ($r = .560$, $p < .000$), impulsividad ($r = .510$, $p < .000$), conciencia ($r = .220$, $p < .000$), estrategias ($r = .700$, $p < .000$) y claridad ($r = .520$, $p < .000$). En conclusión, las relaciones positivas evidencian que a mayores puntajes de dificultades para la regulación emocional existan, mayor será la angustia que experimenta una persona con consumo de tabaco, de esa manera afectando su salud psicológica en general.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Se coloca en consideración que a nivel internacional existe varias revisiones de las evidencias relacionales entre las dos variables, no obstante, a nivel nacional, hasta la fecha no se han encontrado estudios cuantitativos que sustenten dicha relación en nuestro contexto. Ello debido a que las dos variables en estudio son constructos definidos recientemente. Sin embargo, ello atenuaría que los resultados relacionales del estudio sean los primeros, de esa manera, llenando un vacío de conocimiento relacional en nuestro contexto.

En Puno, Gómez y Aguilar (2021) realizaron un estudio teniendo como objetivo de la investigación fue correlacional las variables de angustia psicológica entre la preocupación por el Covid-19 y la carga laboral. Los participantes fueron trabajadores ($n = 319$), entre las edades de 22 a 60. Se hizo uso de la Escala de Carga Laboral (ECL) y la Escala de Angustia Psicológica (K10). Los valores evidencian la existencia de una correlación significativa entre las variables emocionales y la angustia psicológica ($r = .550$, $r = 486$, $p < .000$). En conclusión, la preocupación y la carga laboral son variables psicológicas que contienen una gran carga emocional, ello afectaría significativamente conllevando a procesos más crónicos como la angustia psicológica.

En Lima, Leyla y Huamán (2020) elaboraron un estudio teniendo como objetivo principal el conocer los aspectos relacionales entre las dificultades de regulación emocional y la empatía. Para ello, se hizo uso de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional y la Escala de Empatía. La muestra estuvo estipulada por estudiantes universitarios ($n = 288$). Los resultados indicaron que se halló una correlación baja de tipo directa de las dificultades de regulación emocional entre la rumiación ($\rho = .265$, $p < .000$) y con empatía cognitiva ($\rho = .118$, $p < .000$). En

conclusión, los resultados de presentar una adecuada regulación emocional, produce una adecuada empatía en los estudiantes.

En Lima, Leyla y Huamán (2020) elaboraron un estudio teniendo como objetivo principal el conocer los aspectos relacionales entre la regulación emocional y la empatía. La muestra estuvo estipulada por estudiantes universitarios ($n = 288$). Los resultados indicaron que se halló una correlación baja de tipo directa de las variables ($\rho = .265, p < .000$) y con empatía cognitiva ($\rho = .118, p < .000$). En conclusión, los resultados de presentar una adecuada regulación emocional, produce una adecuada empatía en los estudiantes.

En Lima; Velásquez et al. (2020) elaboraron un estudio teniendo como objetivo principal el conocer los aspectos relacionales entre las variables. Por otro lado, los participantes fueron estudiantes ($n = 1330$). Entonces, los resultados indicaron que se halló una correlación mediana de tipo directa de las dificultades de regulación emocional entre la rumiación ($r = .525, p < .000$) y la ideación suicida ($r = .300, p < .000$). En conclusión, los resultados de no saber lidiar con las dificultades de regular sus emociones afectan crónicamente produciendo pensamientos rumiantes y posteriormente ideas y conductas de ideación suicida.

En Trujillo, Alvarado (2020) desarrolló una investigación teniendo como propósito principal la relación entre las variables. Para ello, los participantes fueron estudiantes ($n = 423$), con una media 17.5 años. Los valores evidenciaron que la ideación suicida y las dificultades de regulación correlacionaron significativamente mediante sus puntajes totales ($r = .440, p < .000$). Por otro lado, las dimensiones obtuvieron una correlación significativa entre las dimensiones de ideación suicida que son: actitud hacia la muerte (emocional ($r = .390$), pensamiento ($r = .390$), proyecto y desesperanza ($r = .340$). En conclusión, los adolescentes evidencian dificultades a

nivel emocional debido a que se han hallado mayores deseos de pensar y/o planificar un suicidio.

En Lima Metropolitana, Francia y Merma (2020) hicieron una investigación el cual el propósito principal el conocer la relación entre las dificultades de regulación emocional y los rasgos psicopáticos. La muestra estuvo constituida por adultos peruanos ($n = 130$), entre las edades de 18 a 40 años. Los resultados indicaron una correlación estadísticamente significativa de tipo directa entre las dificultades de regulación emocional y los rasgos psicopáticos divididos en sentido desmesurado de autovalía ($r = .370$, $p < .000$), mentira y manipulación ($r = .355$, $p < .000$), control conductual ($r = .299$, $p < .000$), impulsividad ($r = -.066$, $p < .459$) e irresponsabilidad ($r = .227$, $p < .000$). Los resultados concluyeron que la Ders tiene una mediana o baja relación con los aspectos psicopatológicos en adultos peruanos.

2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

2.2.1. Definición de las emociones

Las emociones pueden dirigir correctamente nuestra atención hacia las decisiones que tomamos, facilitando las relaciones sociales y mejorar nuestro contexto donde nos desenvolvemos (Gross, 2014).

Cada emoción se expresa a través del lenguaje no verbal y de un modo específico y único, debido a que son reacciones involuntarias, innatas y breves que las personas muestran hacia sucesos o eventos significativos (Reyes y Tema, 2016). Además, tiene la particularidad de que son de carácter universal, es decir a diferencia del lenguaje y los valores que son determinantes dependiendo del contexto y del tiempo; las expresiones emocionales básicas y su reconocimiento facial no difieren del idioma, del tiempo ni del bagaje cultural (Gross, 2014).

Por consiguiente, la influencia de las emociones se ha demostrado en varios campos de la Psicología y en otros campos de investigación. Por lo tanto, regulación emocional va en sintonía del como las experimentamos y expresamos las emociones (Gross, 2014).

Concepto, componentes y función de las emociones.

Exactamente se desconoce qué se entiende por emociones, debido a que es analizado por varias áreas del conocimiento, No obstante, al progreso de este estudio, el concepto general de las emociones es la siguiente:

La emoción es un estado complejo que induce a una réplica establecida. Generándose una réplica a un suceso dentro o fuera del individuo (Gross, 2014). No obstante, la variable posee una rigor dominante y permanencia puede conducir a un perjuicio hacia el individuo y su entorno, causando conductas pasionales (Gratz y Tull, 2010). Por lo tanto, la variable está formada por tres mecanismos, que son: lo conductual, cognitivo y neurofisiológico. Asimismo, ellas desempeñan cargos importantes en la vida de cualquier individuo, porque, permiten conocer los requerimientos, necesidades y el valor que los individuos le dan a otras personas, contextos o cosas.

La regulación emocional y sus características.

Diferentes autores argumentan la variable y la regulación son procesos en conjunto, es decir, la emoción ya presenta procesos de regulación, por lo tanto, en algunos contextos de la vida cotidiana como, por ejemplo, el exponer un tema delante del público, golpear algún objeto, hacer ejercicio después de pelearse o molestarte con alguien; representa la emoción y a su vez el proceso de regulación (Gratz y Roemer, 2004).

Son contextos que pueden conllevar a que el individuo contenga emociones negativas. Sin embargo, el concepto con más precisión es que la regulación de la emoción implica no solo la modulación de la excitación emocional, sino también la conciencia, comprensión, aceptación y la capacidad de actuar de formas más deseas; independientemente del estado emocional (Gratz y Roemer, 2004).

Según Gross (2014) la variable se puede representar en 3 tipos según:

- La aceleración de un propósito para cambiar la variable, es decir la aceleración puede ser intrínseca o extrínseca, porque, se puede dar en uno mismo o en los demás, como, por ejemplo, Jhon podría regular sus propias emociones), ello representa a la regulación intrínseca, en cambio, tal vez Jhon podría regular las emociones de su enamorada, ello es regulación extrínseca. No obstante, puede que Miguel regularice las emociones de la novia de Jhon, para que él también pueda tranquilizarse, es por eso por lo que, en algunos contextos, estos dos tipos de regulaciones conviven.
- El compromiso que influye en la alteración de la emoción y su trayectoria, se pueden dar de manera explícita (consciente) o implícita (sin consciente), (podemos luchar para parecer relajados frente a una exposición).
- La tercera es su influencia en el proceso emocional, donde la persona puede acrecentar o reducir el tiempo, magnitud, duración de la emoción.

Los aludidos tipos que plantea Gross se consideran frecuentes en diferentes tipos de regulación. Por otro lado, ya se planteó y entendido el proceso de la regulación emocional, a continuación, pasaremos a describir cómo se afecta ella y que correlación muestra la falta o déficit en la regulación de las emociones con los problemas psicopatológicos.

Dificultades de regulación emocional y/o desregulación emocional.

La terapia dialéctica conductual creada por Marsha Linehan en 1993, la propuesta nació como una alternativa teórica y práctica de aplicación de psicoterapia a pacientes con TLP, para ello creó, una base teórica sólida, donde fundamenta que ello era causado por un desequilibrio neuroquímico y un ambiente invalidante donde la persona había interactuado con sus pares (Linehan, 1993).

En relación con ello, recordemos que la variable según los autores de la escala se divide en 6 dimensiones:

- El negarse a las emociones, que significa tener una propensión a poseer emociones negativas secundarias, respuestas negativas hacia nuestra propia emoción y/o no aceptar las reacciones de angustia.
- Las dificultades para participar en el comportamiento dirigido a metas, al experimentar alguna emoción negativa, aparece las dificultades para concentrarse hacia determinadas tareas.
- Incapacidad de controlar los impulsos, frente a la aparición de alguna emoción negativa se presentan dificultades para poder tener el control del comportamiento.
- La falta de conciencia emocional producirá el poco o nulo entendimiento y reconocimiento emocional.
- El acceso limitado a la regulación emocional está sostenido por la creencia de que uno mismo no es capaz de poder regular sus emociones.
- La falta de claridad emocional constituirá el déficit de no tener claro qué emociones estamos experimentando.

La incapacidad para regular o cambiar las señales emocionales, las prácticas, acciones, réplicas verbales y no verbales (Linehan, 2014). La desregulación

emocional generalizada sucede cuando no somos capaces de regular las emociones, lo cual propicia la inadaptación a los problemas y/o múltiples contextos.

En complemento, Hervás en el 2011, realizó una aclaración importante e interesante, debido a que aún no existen definiciones concretas sobre lo que se está exponiendo. A consecuencia, Hervás propone la existencia de 3 vías que propician la delimitación entre un campo básico de uno clínico y la comprensión de que la desregulación emocional es un proceso transdiagnóstico y que está presente en varios trastornos del DSM-5 y CIE -10. Se pasará a nombrar y a ejemplificar cada una de esas vías.

Los déficits de regulación que impiden la activación de estrategias como en la depresión, donde el individuo a pesar de conocer poco o mucho de la situación que está atravesando (Hervás, 2011). A esto se complementará que la reducción de los refuerzos positivos y el incremento de refuerzo negativos mantiene la conducta, lo cual propiciaría el incremento del estado del ánimo negativo convirtiéndolo en un espiral de la depresión (Linehan, 1993).

En ese sentido, no toda estrategia de regulación conducirá a una óptima regulación, como por ejemplo frente a alguna situación traumática el empleo de estrategias podría funcionar siempre y cuando se haya asimilado la situación vivida (Hayes, 2013). Por ello, la reflexión es más efectiva a largo plazo que la distracción que solo sirve para corto plazo (Hervas, 2011).

El déficit de regulación a menudo no es óptimo debido al empleo de estrategias disfuncionales (Wilson y Luciano, 2002). Las conductas evitativas son un factor severo en el sufrimiento humano y se puede convertir en un trastorno limitante, por eso, a veces el intento de regulación emocional es el problema, inclusive más que la propia alteración de la regulación, existen entre las sociedades algunas formas

disfuncionales de regulación que ayudan en un tipo corto pero que general daños irreparables a mediano o largo plazo, estas regulaciones tienen relación con el consumo excesivo o adicción de alcohol, drogas, sexo o tecnología (Hervas, 2011).

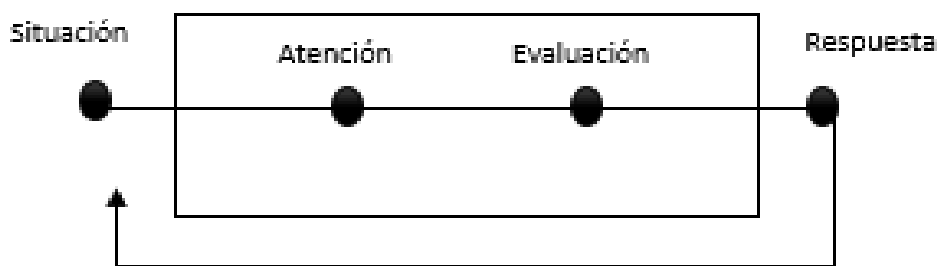
Por otro lado, existe evidencia concreta sobre la desregulación emocional y su presencia en trastornos como la depresión, ansiedad, personalidad y fobias, asimismo, existen investigaciones en curso sobre otros trastornos, como el abuso de sustancias, esquizofrenia y trastornos alimentarios (Gross, 2014, Gratz y Roemer, 2004).

Modelo procesual de la emocional.

El modelo desarrollado por Gross y Thompson en el 2007. Este modelo se creó para una mejor explicación sobre el surgimiento de las emociones. Dicho modelo muestra que la interacción entre persona-situación disparó la atención. Además, el individuo le da un valor o significado particular.

Figura 1

Modelo Modal de la Emoción - procesos de la regulación emocional según Gross



Según Gross (2014) argumenta que el proceso o secuencia empieza con una situación psicológicamente significativa para la persona. Dicho autor también comenta que pueden ser externa (la presencia de una serpiente) o interna (la idea de que no haré bien las cosas). Por medio de ello, se pone la atención sobre las situaciones, que dan lugar a evaluaciones individuales, según la perspectiva de la persona. Asimismo, se origina una respuesta emocional que da la participación del

sistema de respuestas fisiológicas, comportamentales y experienciales (Gross & Thompson, 2007).

Se dará un ejemplo sobre el proceso, frente a una problemática de pareja que entran en un desacuerdo (situación), si la mujer emite la respuesta del llorar (respuesta); se modificara en una situación de intercambio frente a una persona que está llorando (retroalimentación), que propiciará una nueva respuesta, probablemente de perdón de parte del hombre (nueva respuesta), según Gross y Thompson (2007) esto transformará la situación nuevamente (Retroalimentación), generando una nueva respuesta de vergüenza (Nueva respuesta) y así sucesivamente.

2.2.2. Definición de angustia psicológica

La angustia es una reacción de estrés perjudicial, el cual sienta sus bases en las emociones negativas, además, de repercutir en una actividad fisiológica extrema, causante por contextos estresantes, tales como: juicios muerte de un familiar, acoso, etc.; en ese sentido, ello conlleva a una inadecuada adaptabilidad al contexto (APA, 2020). Por lo tanto, la variable es conceptualizada como la experiencia de un malestar emocional intenso, el cual se evidencia en el individuo cuando se halla abrumado por dificultades. Entonces, esta experiencia negativa puede afectar a la toma de decisiones, a las reacciones de un individuo ante los otros y así uno mismo (Uddin et al., 2017).

Causas de la angustia psicológica.

Las causas de la angustia psicológica pueden deberse a factores estresantes para el contenido de la depresión y la ansiedad, a saber: Las situaciones no resueltas que se desarrollan en la niñez, posee un efecto crónico en todas las áreas de la vida y aparecen en contextos específicos relacionados con el evento altamente estresante. Asimismo, las situaciones importantes en la cotidianidad de la vida a veces dejan a las personas muy confundidas sobre cómo lidiar con ellas (McLachlan y Gale, 2018).

Por último, la interacción de la persona con diferentes contextos y personas coloca a prueba la tolerancia y el soporte psicológico que hay en ella, debido a que, las relaciones amicales dentro o fuera del hogar pueden originar angustia psicológica si son altamente demandantes en discusiones, malos entendidos, peleas, etc., por lo tanto, las habilidades interpersonales e intrapersonales juegan un rol importante en la aparición de los síntomas de angustia (McLachlan & Gale, 2018).

Manifestaciones de la angustia psicológica.

La variable se manifiesta mediante diferentes réplicas fisiológicas, pensamientos, conductas y emocionales; por ello. Los síntomas inician con una fatiga; que el individuo presenta al hacer actividades diarias, ello origina que él lo deje de realizar debido al cansancio; asimismo, el desconsuelo se evidencia en el llanto constante, la melancolía, la culpa. Por último, la ansiedad, se encuentra en el aumento del latido del corazón, la sudoración, etc. (Kabito y Mekonnen, 2020). Por otro lado, el individuo escapa de crear nuevas relaciones sociales, dado que solo quiere sentirse en compañía de el mismo, es ahí donde experimenta una soledad negativa en su contexto, Además, el temor, a volver a advertir ciertos contextos de contenido perjudicial; por otro lado, la ira y el mal humor, hace su aparición a lo largo de todo el contexto altamente estresante (McGinty et al., 2020).

Niveles de angustia psicológica.

La angustia psicológica leve, según McGinty et al. (2020) conduce a que la persona presente resistencias negativas, ante contextos altamente estresantes que se encuentran fuera de su repertorio conductual. En ese sentido, los efectos contra la salud serán intermitentes, Nos obstante, podría sufrir un efecto más perjudicial si son reiteradas veces en cortos momentos.

En segundo lugar, según McLachlan y Gale (2018) angustia psicológica moderada, es donde la persona siente reacciones de contenido negativo a los caseres de sus labores, de esa manera originándose una evitación de contextos o individuos que originan esa reacción. Además, propicia un aumento en la sintomatología fisiológicas y confusiones de pensamientos.

En tercer lugar, la angustia psicológica severa guarda efectos severos que dañan significativamente las emociones, dado que, dicha práctica dura un alto tiempo en la persona, de esa manera guardando efectos crónicos que tienen relación con trastornos de ansiedad, depresión mayor; etc. (Perales et al., 2014).

2.3. Definición de la terminología empleada

1. Dificultades de la regulación emocional: Implica no solo la modulación de la excitación emocional, sino también la conciencia, comprensión, aceptación y la capacidad de actuar de formas más deseas; independientemente del estado emocional (Gratz y Roemer, 2004).
2. No aceptación: Es la propensión de poseer emociones negativas secundarias, respuestas negativas hacia la propia emoción y/o no aceptar las reacciones de angustia (Gratz y Roemer, 2004).
3. Metas: Es la conducta dirigida hacia objetivos, su decrecimiento produciría experimentar emociones negativas propiciando dificultades de concentración hacia determinadas tareas (Gratz y Tull, 2010).
4. Impulsividad: Su aparición ocasiona una respuesta excesiva frente a una emoción negativa, ocasionando dificultades de control del comportamiento (Gratz y Roemer, 2004).

5. Conciencia: Capacidad de razonamiento, que en asociación de una emoción negativa produciría poco o nulo reconocimiento emocional y situacional (Gratz y Tull, 2010).
6. Estrategias: Aspecto cognitivo que está sustentada por creencias y que en asociación de una emoción descontrolada produciría una desregulación de las emociones (Gratz y Tull, 2010).
7. Claridad: Es la capacidad para experimentar adecuadamente las emociones que se está sintiendo (Gratz y Roemer, 2004).
8. Angustia psicológica: Es un estado de sufrimiento emocional asociado con factores estresantes, ansiosos y depresivos, que son demandantes y difíciles de afrontar en la vida diaria (Kessler et al., 2002).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El estudio fue de tipo no experimental, ya que no se manipuló ninguna de las variables; es decir, el análisis fue mediante instrumentos recopilando información de una variable no observable (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.1.2. Diseño de investigación

El estudio fue de diseño descriptivo-correlacional, ya que se encontraron resultados de una muestra específica, la cual busco conocer los niveles de cada una de ellas. Además, se hallaron valores de la relación de los constructos (León y Montero, 2020).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población es un grupo de personas con características homogéneas (León y Montero, 2020). Por lo tanto, la población estuvo constituida por 250 estudiantes universitarios matriculados en una institución privada. La población estuvo distribuida desde el 8vo, 9no, y 10mo ciclo de la carrera.

Tabla 1

Distribución de la población

Ciclo	fi	%
8vo	25	10.00%
9no	58	23.20%
10mo	167	66.80%
Total	250	100%

Nota: fi = frecuencia, % = porcentaje

3.2.2. Muestra

La muestra fueron 153 estudiantes universitarios de una institución privada. Esta proporción muestral se obtuvo mediante el cálculo que consideró al 95% de confianza y con un 5% de margen de error.

Por otro lado, la técnica para la selección muestral se debió a un muestreo no probabilístico intencional, debido a que los criterios para seleccionar a la muestra estuvieron estipulados por el investigador (León y Montero, 2020).

Tabla 2

Variables sociodemográficas

Variables	(n = 153)	
	fi	%
Edad (M: 28.3; DE: .078)		
18 a 25 años	32	20.9
26 a 35 años	62	40.5
36 a 50 años	49	32.0
51 a más	10	6.50
Sexo		
Hombre	46	30.1
Mujer	107	69.9
¿En qué parte de Lima vives?		
Lima este	32	20.9
Lima norte	27	17.6
Lima sur	38	24.8
Lima oeste	12	7.80
Lima centro	44	28.8
Estado civil		
Soltero(a)	93	60.8
Casado(a)	49	32.0
Viudo	3	2.00
Separado(a)	8	5.20

Nota: fi = frecuencia, % = porcentaje, n = muestra.

El análisis de las variables sociodemográficas (Ver tabla 2), fueron que la mayor cantidad muestral estuvo entre los participantes con un rango de edad de 26 a 35 años ($f = 62$, 40.5%). Asimismo, el sexo con mayor representación fueron las mujeres con un total de 107 participantes que representaban al 69.9% del total de la muestra. Por otro lado, los participantes en su mayoría respondieron haber residido en Lima centro ($f = 44$, 28.8%). Por último, la muestra en su mayoría se encuentra en un estado civil de condición soltero (a) con un total de 93 casos que representan al 60.8%.

a. Criterios de inclusión.

1. Estar matriculado en el presente año académico.
2. Ser mayor de edad.
3. Aceptación voluntaria del consentimiento informado
4. Pertenecer a una institución privada
5. Residir en cualquier distrito de Lima.

b. Criterios de exclusión.

1. No estar matriculado en el presente año académico.
2. Negarse a aceptar el consentimiento informado.
3. Ser menor de edad.
4. No pertenece a la carrera de Psicología.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

HG: Existe relación estadísticamente significativa entre las dificultades de regulación emocional y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre las dificultades de regulación emocional y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

3.3.2. Hipótesis específicas

He1: Existe relación estadísticamente significativa entre la no aceptación y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre la no aceptación y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

He2: Existe relación estadísticamente significativa entre la meta y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre la impulsividad y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

He3: Existe relación estadísticamente significativa entre la conciencia y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre la conciencia y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

He4: Existe relación estadísticamente significativa entre la estrategia y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

He0: No existe relación estadísticamente significativa entre la estrategia y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

He5: Existe relación estadísticamente significativa entre la claridad y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre la claridad y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

3.4. Variables - Operacionalización

Tabla 3

Operacionalización de las dificultades de la regulación emocional

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Dificultades de Regulación Emocional	La regulación de la emoción implica, la conciencia y la comprensión de emociones, aceptación de emociones, capacidad para controlar conductas impulsivas y comportarse de acuerdo con los objetivos deseados al experimentar la respuesta emocional según lo deseado con el fin de cumplir objetivos individuales y demandas situacionales (Gratz y Roemer, 2004)	El puntaje del instrumento es general que es proporcionado por la suma de todos sus ítems, los puntajes se encuentran dentro de un rango de 36 a 180.	No Aceptación	Tener emociones negativas secundarias.	Ordinal 1 = Casi nunca, 2 = A veces, 3 = la mitad del tiempo, 4 = la mayor parte del tiempo, 5 = casi siempre
			Metas	Reflejan dificultades para concentrarse.	
			Impulsividad	Dificultades que permanecen en el control del comportamiento cuando experimenta emociones negativas	
			Conciencia	Falta de atención y falta de conciencia de las respuestas emocionales.	
			Estrategias	Creencia de que hay poco que puede hacerse para regular las emociones de manera efectiva, una vez que un individuo está molesto	
			Claridad	Saber sobre las emociones que están experimentando	

Tabla 4*Operacionalización de la variable angustia psicológica*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Angustia psicológica	La angustia psicológica es la que describe la indisposición de la persona en relación a los signos y síntomas en torno al estrés y la tensión de acuerdo al contexto en el que se encuentre (Huerta, 2021, p. 27)	El puntaje del instrumento es general que es proporcionado por la suma de todos sus ítems, los puntajes se encuentran dentro de un rango de 10 a 50.	Unidimensional	Sensación de miedo, estrés, tensión, sudoración, etc.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	Ordinal Nunca, poco, a veces, bastante y casi siempre

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Para el estudio se hizo uso del método hipotético deductivo, ya que se generó una hipótesis en base a dos premisas, la primera de carácter universal y la segunda de carácter empírico, para que posteriormente pueda contrastarse con los resultados encontrados (Popper, 1962).

Por otro lado, la técnica que se usó fue la encuesta, el cual produce respuestas mediante un protocolo de preguntas sistemáticas, por lo tanto, toda encuesta deberá de contar con 3 pilares, el primero es contar con fiabilidad, el segundo, con validez y tercero, debe ser estandarizado a un medio y población específica (AERA et al., 2014).

Para la concertación de los resultados se debió a la administración de dos escalas psicológicas, por ende, un instrumento psicológico es un protocolo que está estructurado por un conjunto de ítems, el cual busca medir una variable no observable (Aera et al., 2014).

Escala de Dificultades de Regulación Emocional

a. Descripción del instrumento.

Fue creada en el 2004 por Gratz y Roemer. La escala ha presentado hasta el día de hoy múltiples revisiones en otros contextos y a diferentes idiomas. La escala cuenta con una estructura de 36 ítems en 6 dimensiones, asimismo, el estilo de respuesta que posee es Likert (1 = casi nunca, 2 = a veces, 3 = la mitad del tiempo, 4 = la mayor parte del tiempo, 5 = casi siempre).

b. Ficha técnica.

Autores : Kim L. Gratz y Lizabeth Roemer
Año de construcción : 2004
Adaptación peruana : Brayan Bada (2019)

Procedencia	: Estados Unidos
Aplicación	: Individual
Edad de aplicación	: 18 años a más
Objetivos	: Medir las dificultades de regulación emocional en adultos
Dimensiones	: Multidimensional
Duración	: 10 minutos
Número de ítems	: 36

c. Propiedades psicométricas de la versión original.

Validez.

Los resultados de la escala original fueron que, en las evidencias de validez, se correlacionó datos de la escala Ders con otras medidas (evitación experiencial y expresividad emocional). Donde los resultados de correlación positiva entre estas últimas escalas evidenciarían la validez del constructo. Los resultados fueron un $t_s > 4,78$, $ps < .001$ (Gratz y Roemer, 2004). Asimismo, la correlación entre subescala meta y la RMN fue significativa ($t_s > 2,18$, $ps < .05$). La asociación entre la subescala estrategia y la de evitación experiencial (AAQ) fue de $t_s > 3.15$, $ps < .01$. por otro lado, las medidas de expresividad emocional (EES) se correlacionaron significativamente con las otras subescalas (conciencia, claridad y no aceptación) asimismo, la escala de sensibilización fue significativamente correlacionada con los puntajes de EES que cualquiera de las otras subescalas $t_s > 4.28$, $ps < .001$ (Gratz y Roemer, 2004).

Confiabilidad.

La confiabilidad de la escala se determinó obteniéndose valores óptimos $\alpha = .93$, ello quiere decir, que las puntuaciones de la escala son consistentes entre sí, para la medición del constructo y su posterior evaluación (Gratz y Roemer, 2004).

d. Propiedades psicométricas de la versión adaptada.

Validez.

La revisión más actual de la escala fue en el 2019, mediante el análisis factorial confirmatorio de primer orden, de esa manera evidenciaron valores óptimos en validez mediante el análisis factorial confirmatorio ($\chi^2 (579) = 2084,31$, $p < 0.001$. RMSEA = .080, CFI = .940, TLI = .930) (Bada, 2019).

Confiabilidad.

Se obtuvo valores adecuados mediante el total y sus dimensiones logrando resultados mayores a .70 (Bada, 2019).

Tabla 5

Baremos de la escala de dificultades de regulación emocional

Variables	Bajo	Medio	Alto
Dificultades de la regulación emocional	36 a 79	80 a 120	121 a 180
No aceptación	5 a 11	12 a 17	18 a 25
Metas	4 a 10	11 a 15	16 a 25
Impulsividad	5 a 11	12 a 17	18 a 25
Consciencia	6 a 14	15 a 20	21 a 25
Estrategias	4 a 9	10 a 16	17 a 25
Claridad	5 a 11	12 a 17	18 a 25

Escala de Angustia Psicológica

a. Descripción del instrumento.

Fue creada en el 2002 por Kessler. La escala ha presentado hasta el día de hoy múltiples revisiones en otros contextos y a diferentes idiomas. Por otro lado, la escala cuenta con una estructura unidimensional de 10 ítems en 6, asimismo, el estilo de respuesta que posee es Likert (1 = nunca, 2 = poco, 3 = a veces, 4 = bastante y 5 = casi siempre).

b. Ficha técnica.

Autores	: Kessler et al
Año de construcción	: 2002
Adaptación peruana	: Azucena Oré (2021)
Procedencia	: Estados Unidos
Aplicación	: Individual
Edad de aplicación	: 18 años a más
Objetivo	: Medir el malestar psicológico en adultos
Dimensiones	: Unidimensional
Duración	: 4 minutos
Número de ítems	: 10

c. Propiedades psicométricas de la versión original.**Validez.**

En la versión original evaluado la validez el análisis factorial confirmatorio (AFC), hallándose valores adecuados (TLI = .960, CFI = .980; RMSEA = .020), encontrándose que los diez reactivos obtuvieron valores por encima del .39 (Kessler et al., 2002).

Confiabilidad.

En la confiabilidad se halló un valor adecuado en el total de la escala ($\alpha = .910$). Se concluye, los ítems poseen consistencia interna entre si (Kessler et al., 2002).

d. Propiedades psicométricas de la versión adaptada.**Validez.**

La revisión psicométrica de la escala en nuestro contexto fue en el año 2021, el cual evidenciaron la validez por medio del análisis factorial confirmatorio,

obteniéndose valores adecuados en validez mediante un modelo unidimensional con óptimas propiedades (CFI = .991, RMSEA = .072, Wrmr = .641) (Oré, 2021).

Confiabilidad.

La fiabilidad de la escala se evaluó mediante el coeficiente omega de McDonald. El valor fue aceptable ($\omega = .882$), es decir, la escala posee consistencia y estabilidad adecuada para su posterior evaluación (Oré, 2021).

Tabla 6

Baremos de la escala de angustia psicología

Variables	Bajo	Medio	Alto
Angustia psicológica	10 a 25	26 a 35	36 a 50

3.6. Procesamiento de los datos

La revisión psicométrica de cada instrumento conllevó a construir la base de datos en el paquete de ofimática de Microsoft Excel 2019, en donde se tabuló y se colocó a cada participante una identificación. Posterior a ello, la base de datos fue importada al SPSS para los análisis descriptivos e inferenciales. En primer lugar, se analizaron los resultados de la estadística descriptiva mediante la frecuencia y porcentaje, de esa manera se conoció los niveles de las variables.

En segundo lugar, para hallar las correlacionales se hizo uso de la prueba de normalidad de Kolmogorov - Smirnov, de ella se infirió la existencia de que la distribución de los datos no posee normalidad; por lo tanto, el análisis de las variables fue desde la estadística no paramétrica, de esa manera ejecutándose el estadístico de Spearman.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

Tabla 7

Descripción de los niveles de las variables y sus dimensiones (n = 153)

Variables	Bajo	Medio	Alto
Dificultades de la regulación emocional	88 (57.52%)	41 (26.8%)	24 (15.69%)
No aceptación	75 (49.02%)	57 (37.25%)	21 (13.73%)
Metas	91 (59.48%)	54 (35.29%)	8 (5.23%)
Impulsividad	87 (56.86%)	41 (26.8%)	25 (16.34%)
Consciencia	59 (38.59%)	51 (33.33%)	43 (28.1%)
Estrategias	82 (53.59%)	60 (39.22%)	11 (7.19%)
Claridad	72 (47.06%)	57 (37.25%)	24 (15.69%)

Nota: % = porcentaje, n = muestra.

En la tabla 7, concerniente al primer objetivo específico, se evidencia el número de casos y el porcentaje obtenido en cada variable y dimensión en relación con los niveles de los participantes de la muestra. El nivel bajo fue el más representativo para todas las variables, en el puntaje total de las dificultades de la regulación emocional, se obtuvo un total de 88 casos que presenta al 57.52%, asimismo en no aceptación, metas, impulsividad, consciencia, estrategias, claridad (fi = 75, 49.02%; fi = 91, 59.48%; fi = 87, 56.86%; fi = 59, 38.59%; fi = 82, 53.59%; fi = 72, 47.06%), respectivamente. Es decir, la primera variable se encuentra levemente en la muestra analizada.

Tabla 8*Descripción de los niveles de angustia psicológica (n = 153)*

Variables	Bajo	Medio	Alto
	91	60	2
Angustia psicológica	(59.48%)	(39.22%)	(1.31%)

Nota: % = porcentaje, n = muestra.

En la tabla 8, concerniente al segundo objetivo específico, se evidencia el número de casos. El nivel bajo fue el más representativo para todas las variables, en el puntaje total de la angustia psicológica, se obtuvo un total de 91 casos que presenta al 59.48%. Es decir, la presencia de la angustia psicológica se encuentra levemente en la muestra analizada.

4.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 9*Análisis de prueba de normalidad*

Variables	Dimensiones	g1	g2	Kolmogorov (n = 153)		
				Est.	gl	Sig.
Dificultades de la regulación emocional		.219	-.477	.981	153	.034
	No aceptación	.454	.301	.971	153	.002
	Metas	.252	-.084	.980	153	.026
	Impulsividad	.698	.000	.943	153	.000
	Consciencia	.541	-.373	.958	153	.000
	Estrategias	.468	-.099	.960	153	.000
	Claridad	.814	1.32	.947	153	.000
Angustia psicológica		.350	-.262	.975	153	.006

Nota: g1 = Asimetría, g2 = curtosis, gl = grados de libertad, Sig. = Significancia estadística, Est. = estadístico

En la tabla 9 se evidencian los resultados de la prueba de normalidad. Haciéndose uso de la prueba de Kolmogorov, dada la cantidad muestral mayor a 50 participantes. Por lo tanto, de acuerdo con los resultados se observa que ambas variables y sus dimensiones no presentan una distribución normal de sus datos (Wasserstein et al., 2019).

Tabla 10

Correlación de las DERS y angustia psicológica (n = 153)

Correlación		Re	p	rho	
Dificultades de la regulación emocional	<->	Angustia psicológica	↑↑	**	.623

Nota: p: significancia estadística, n: muestra, rho: coeficiente de Spearman

*: $p < .01$, <-> = correlaciones

** = $p < .00$ estadísticamente significativo, Re = relaciones, ↑↑ = relación directa o positiva.

En la tabla 10, concerniente al objetivo general, se evidencia el resultado que responde a la primera hipótesis general de investigación, donde se halló una relación de las dificultades de la regulación emocional y angustia psicológica ($rho = .623^{**}$; $p = .000$), con una magnitud de correlación mediana (Schäfer & Schwarz, 2019). Entonces, a mayor puntaje en las dificultades de la regulación emocional, mayor serán los síntomas de angustia psicológica. Entonces, se afirma la hipótesis general alternativa.

Tabla 11*Correlación de no aceptación y angustia psicológica (n = 153)*

Correlación		<i>Re</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	
No aceptación	<->	Angustia psicológica	↑↑	**	.561

Nota: *p*: significancia estadística, *n*: muestra, *rho*: coeficiente de Spearman.

*: $p < .01$, <-> = correlaciones

** = $p < .00$ estadísticamente significativo, *Re* = relaciones, ↑↑ = relación directa o positiva.

Por otro lado, concerniente al tercer objetivo específico, en la tabla 11 los objetivos que responden a las hipótesis específicas se hallaron que, hubo una relación de la no aceptación entre angustia psicológica ($rho = .561^{**}$; $p = .000$), con una magnitud de correlación mediana (Schäfer & Schwarz, 2019). Entonces, a mayor puntaje en negar las emociones o no aceptar las emociones, mayor serán los síntomas de angustia psicológica. En ese sentido, se afirma la hipótesis específica alternativa.

Tabla 12*Correlación de metas y angustia psicológica (n = 153)*

Correlación		<i>Re</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	
Metas	<->	Angustia psicológica	↑↑	**	.487

Nota: *p*: significancia estadística, *n*: muestra, *rho*: coeficiente de Spearman.

*: $p < .01$, <-> = correlaciones

** = $p < .00$ estadísticamente significativo, *Re* = relaciones, ↑↑ = relación directa o positiva.

En la tabla 12, se evidencia que, hubo una relación estadísticamente significativa directa de la dimensión metas entre angustia psicológica ($rho = .487^{**}$; $p = .000$), con una magnitud de correlación mediana (Schäfer & Schwarz, 2019). Entonces, a mayor puntaje en tener dificultades para tener clara las metas en la vida

de una persona, mayores serán los síntomas de angustia psicológica. En ese sentido, se afirma la hipótesis específica alternativa.

Tabla 13

Correlación de impulsividad y angustia psicológica (n = 153)

	Correlación		Re	p	rho
Impulsividad	<->	Angustia psicológica	↑↑	**	.522

Nota: p: significancia estadística, n: muestra, rho: coeficiente de Spearman

*: $p < .01$, <-> = correlaciones

** = $p < .00$ estadísticamente significativo, Re = relaciones, ↑↑ = relación directa o positiva.

En la tabla 13, se evidencia que, hubo una relación estadísticamente significativa directa de la dimensión impulsividad entre angustia psicológica ($rho = .522^{**}$; $p = .000$), con una magnitud de correlación mediana (Schäfer & Schwarz, 2019). Entonces, a mayor puntaje en tener conductas impulsivas, mayores serán los síntomas de angustia psicológica. En ese sentido, se afirma la hipótesis específica alternativa.

Tabla 14

Correlación de conciencia y angustia psicológica (n = 153)

	Correlación		Re	p	rho
Consciencia	<->	Angustia psicológica	↑↑	*	.189

Nota: p: significancia estadística, n: muestra, rho: coeficiente de Spearman

*: $p < .01$, <-> = correlaciones

** = $p < .00$ estadísticamente significativo, Re = relaciones, ↑↑ = relación directa o positiva.

En la tabla 14, se observa que, hubo una relación estadísticamente significativa directa de la dimensión conciencia entre angustia psicológica ($rho = .189^*$; $p = .000$), con una magnitud de correlación pequeña (Schäfer & Schwarz, 2019). Entonces, a

mayor puntaje en no presentar consciencia acerca de lo que experimenta, mayores serán los síntomas de angustia psicológica. En ese sentido, se afirma la hipótesis específica alternativa.

Tabla 15

Correlación de estrategias y angustia psicológica (n = 153)

	Correlación		Re	ρ	rho
Estrategias	<->	Angustia psicológica	↑↑	**	.618

Nota: ρ : significancia estadística, n: muestra, rho: coeficiente de Spearman, *: $p < .01$, <-> = correlaciones, ** = $p < .00$ estadísticamente significativo, Re = relaciones, ↑↑ = relación directa o positiva.

En la tabla 15, se halló una relación estadísticamente significativa directa de la dimensión estrategia entre angustia psicológica ($rho = .618^{**}$; $p = .000$), con una magnitud de correlación mediana (Schäfer & Schwarz, 2019). Entonces, a mayor puntaje en tener dificultades para encontrar estrategia de resolución de problemas, mayores serán los síntomas de angustia psicológica. En ese sentido, se afirma la hipótesis específica alternativa.

Tabla 16

Correlación de claridad y angustia psicológica (n = 153)

	Correlación		Re	ρ	rho
Claridad	<->	Angustia psicológica	↑↑	**	.501

Nota: ρ : significancia estadística, n: muestra, rho: coeficiente de Spearman

*: $p < .01$, <-> = correlaciones

** = $p < .00$ estadísticamente significativo, Re = relaciones, ↑↑ = relación directa o positiva.

En la tabla 16, se halló una relación la dimensión claridad entre angustia psicológica ($rho = .501^{**}$; $p = .000$), con una magnitud de correlación mediana

(Schäfer & Schwarz, 2019). Entonces, a mayor puntaje en tener dificultades para encontrar claridad, mayores serán los síntomas de angustia psicológica. En ese sentido, se afirma la hipótesis específica alternativa.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIÓN Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

El estudio tuvo como propósito central el conocer la relación entre las dificultades de la regulación emocional y la angustia psicológica en una muestra de estudiantes universitarios. Los resultados encontrados confirmaron una relación estadísticamente significativa ($\rho = .623$, $p = < .000$), de tipo directa y de magnitud moderada. Tal resultado en comparación de otras investigaciones (Chase et al., 2018, Losby, 2019; Ma y Fang, 2019; Ray-Yol y Altan-Atalay, 2020; Squires et al., 2020). Este resultado empírico posee coherencia teórica, debido a que, la conceptualización integradora de la regulación de las emociones implica no solo la modulación de la excitación emocional, sino también la conciencia, la claridad y la aceptación de las emociones, así como la capacidad de controlar el impulso emocional y actuar de la manera deseada (Gratz y Roemer, 2004), ello concatenado a que las dificultades de la regulación emocional, tiene repercusiones en los problemas de internalización y externalización como la angustia psicológica en estudiantes universitarios (Ma y Fang, 2019), es decir, las dificultades para regular las emociones acarrear a la cronicidad de la angustia psicológica, evidenciado mediante el incremento de sintomatología depresiva y/o ansiosa (Squires et al., 2020).

En primer lugar, la relación entre la dimensión no aceptación y la angustia psicológica. Los resultados encontrados confirmaron una relación estadísticamente significativa ($\rho = .561$, $p = < .000$), de tipo directa y de magnitud moderada, conllevando a la aceptación de la hipótesis alterna. El resultado del estudio en comparación con otras investigaciones (Chase et al., 2018, Losby, 2019; Ma y Fang, 2019; Ray-Yol y Altan-Atalay, 2020; Squires et al., 2020). Tal resultado empírico posee coherencia teórica, debido a que, el tratar de evitar una experiencia emocional, es decir, el hecho de no querer experimentarla, dado que podría conllevar a una

experiencia angustiante a corto plazo es beneficioso, pero a largo plazo crónico, ya que, el individuo no aprende el cómo poder abordar dicha emoción mediante habilidades conductuales (Chase et al., 2018).

En el objetivo dos, se halló relación entre la dimensión metas y la angustia psicológica. Los resultados encontrados confirmaron una relación estadísticamente significativa ($\rho = .618$, $p = < .000$), conllevando a la aceptación de la hipótesis alterna. Los resultados del estudio son comparables con otras investigaciones (Chase et al., 2018, Losby, 2019; Ray-Yol y Altan-Atalay, 2020; Squires et al., 2020). Tal resultado empírico posee coherencia teórica, debido a que, angustia psicológica, al ser una experiencia angustiante de intenso malestar emocional y fisiológico, conlleva a que el individuo posea un déficit al momento de poder concretarse metas a corto y largo plazo (Ma y Fang, 2019).

En el objetivo tres, se halló relación entre la dimensión impulsividad y la angustia psicológica. Los resultados encontrados confirmaron una relación estadísticamente significativa ($\rho = .522$, $p = < .000$), conllevando a la aceptación de la hipótesis alterna. Los resultados del estudio son comparables con otras investigaciones (Chase et al., 2018, Ma y Fang, 2019; Ray-Yol y Altan-Atalay, 2020; Squires et al., 2020). Tal resultado empírico posee coherencia teórica, ya que, la angustia psicológica, produce en la persona altos grados de impulsividad, debido a la intimatoria ansiosa (Losby, 2019).

En el objetivo cuatro, se halló relación entre la dimensión consciencia y la angustia psicológica. Los resultados encontrados confirmaron una relación estadísticamente significativa ($\rho = .189$, $p = < .000$), conllevando a la aceptación de la hipótesis alterna. Los resultados del estudio no son comparables con otras investigaciones. Sin embargo, tal resultado empírico posee coherencia teórica, ya

que, la consciencia es una dificultad que hace que la persona pueda estar consciente de las experiencias emocionales, conductuales y cognitivas, sin embargo, la sintomatología de la angustia psicológica, como la falta de concentración emocional, podría conllevar a la cronicidad de la angustia psicológica (Altan-Atalay y Sohtorik, 2019).

En base a la relación entre la dimensión estrategias y la angustia psicológica. Los resultados encontrados confirmaron una relación estadísticamente significativa ($\rho = .618$, $p = < .000$), conllevando a la aceptación de la hipótesis alterna. Los resultados del estudio son comparables con otras investigaciones (Ma y Fang, 2019; Ray-Yol y Altan-Atalay, 2020). Entonces, tal resultado empírico posee coherencia teórica, debido a que, la angustia psicológica cuando hace su aparición en los estudiantes universitarios, ello propicia una falta de habilidades cognitivas y emocionales para la búsqueda de alguna estrategia de solución frente a un problema cotidiano de la vida (Squires et al., 2020).

En la última relación entre la claridad y la angustia psicológica. Los resultados encontrados confirmaron una relación estadísticamente significativa ($\rho = .501$, $p = < .000$), conllevando a la aceptación de la hipótesis alterna. Los resultados del estudio no son comparables con otras investigaciones. Sin embargo, tal resultado empírico posee coherencia teórica, ya que, la falta de claridad emocional y cognitiva de las experiencias negativas que la persona experimenta conlleva a síntomas como tristeza profunda, sudoración, anhedonia; síntomas, referidos a la angustia psicológica (Ray-Yol y Altan-Atalay, 2020).

5.2. Conclusiones

En base a los valores hallados en el análisis de los objetivos planteados se concluye de la siguiente manera:

1. En relación con el propósito general, se halló una correlación estadísticamente significativa ($p = .000$) de magnitud moderada y de tipo directa ($\rho = .623$) entre las dificultades de regulación emocional y la angustia psicológica. Es decir, a mayores dificultades para poder regular las emociones, mayores serán los síntomas de angustia psicológica en estudiantes de psicología de una universidad privada.
2. El análisis del primer objetivo específico fue que, del total de los casos, todos están ubicados en el nivel bajo de las dificultades de regulación emocional ($fi = 88, 57.52\%$). Por otro lado, de acuerdo con las dimensiones, todos resultados estuvieron en un nivel bajo en no aceptación ($fi = 75, 49.02\%$), metas ($fi = 91, 59.48\%$), impulsividad ($fi = 87, 56.86\%$), consciencia ($fi = 59, 38.59\%$), estrategias ($fi = 82, 53.59\%$) y claridad ($fi = 72, 47.06\%$).
3. El análisis del segundo objetivo específico se encontró que, del total de los casos, todos están ubicados en el nivel bajo de angustia emocional ($fi = 91, 59.48\%$).
4. El análisis del tercer objetivo específico, se halló una correlación estadísticamente significativa ($p = .000$) de magnitud moderada y de tipo directa ($Rho = .561$) entre la dimensión de no aceptación y la angustia psicológica. Es decir, a mayores respuestas negativas hacia la propia emoción, mayores serán los síntomas de angustia psicológica.
5. El análisis del cuarto objetivo específico, se halló una correlación estadísticamente significativa ($p = .000$) de magnitud baja y de tipo directa (ρ)

= .487) entre la dimensión de metas y la angustia psicológica, es decir, a mayores respuestas negativas hacia la conducta dirigida hacia objetivos, mayores serán los síntomas de angustia psicológica.

6. El análisis del quinto objetivo específico, se halló una correlación estadísticamente significativa ($p = .000$) de magnitud moderada y de tipo directa ($\rho = .522$) entre la dimensión de impulsividad y la angustia psicológica, es decir, a mayores conductas impulsividad, mayores serán los síntomas de angustia psicológica.
7. El análisis del sexto objetivo específico, se halló una correlación estadísticamente significativa ($p = .000$) de magnitud baja y de tipo directa ($\rho = .189$) entre la dimensión de consciencia y la angustia psicológica, es decir, a mayores dificultades presentes en la persona para ser consciente de la experiencia emocional la cual atraviesa, mayores serán los síntomas de angustia psicológica.
8. El análisis del séptimo objetivo específico, se halló una correlación estadísticamente significativa ($p = .000$) de magnitud moderada y de tipo directa ($\rho = .618$) entre la dimensión de estrategia y la angustia psicológica, es decir, a mayor falta de estrategias debido a una experiencia emocional negativa, mayores serán los síntomas de angustia psicológica.
9. El análisis del octavo objetivo específico, se halló una correlación estadísticamente significativa ($p = .000$) de magnitud moderada y de tipo directa ($\rho = .501$) entre la dimensión de claridad y la angustia psicológica, es decir, a mayor falta de claridad hacia la experiencia emocional, mayores serán los síntomas de angustia psicológica.

5.3. Recomendaciones

En base a los valores inferenciales hallados en la investigación, se recomienda lo siguiente:

- Se recomienda a los investigadores que la investigación sea replicada por medio de una muestra con mayor representatividad, con el fin de que, los resultados obtengan menor margen de error o posibles sesgos al momento de interpretar la correlación entre las variables de dificultades de la regulación emocional y angustia psicológica en estudiantes de psicología de una universidad privada.
- Se recomienda a los profesionales de psicoterapia, el poder abordar en primer lugar las dificultades de regulación emocional, bajo sus diferentes premisas como: la impulsividad o no aceptación, debido a que, son factores que propician problemas de salud mental como la angustia psicológica.
- En relación con los datos inferenciales, los directivos de la universidad privada podrían enfatizar en la concientización por medio de talleres o grupos de apoyo sobre los síntomas producidos por el malestar o angustia psicológica, dado que, si no se previene podría conllevar posteriormente a la aparición de cuadros depresivos o ansiedad crónica.

REFERENCIAS

- Altan-Atalay, A., & Sohtorik, Y. (2019). Attachment and psychological distress: The mediator role of negative mood regulation expectancies. *Journal of Clinical Psychology, 1*(23), 100-121. <https://doi.org/10.1002/jclp.22913>
- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2014). *Standards for educational and psychological testing*. <https://www.apa.org/science/programs/testing/standards>
- Alvarado, M. (2020). *Ideación suicida y regulación emocional en adolescentes de instituciones educativas estatales de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23963/Alvarado%20Rodriguez%20%2cMar%c3%ada.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- American Psychological Association. (2020). *Dictionary of psychology*. <https://dictionary.apa.org/psychological-distress>
- Bada, B. (2019). *Adaptación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en jóvenes y adultos de San Juan de Lurigancho* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41257?show=full>
- Bantjes, J., Lochner, C., Saal, W., Roos, J., Taljaard, L., Page, D. & Stein, D. J. (2019). Prevalence and sociodemographic correlates of common mental disorders among first-year university students in post-apartheid South Africa: implications for a public mental health approach to student wellness. *BMC Public Health, 19*(1), 231-240. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7218-y>
- Butler, A., Hoffman, P., Smibert, P., Papalexi, E., & Satija, R. (2018). Integrating single-cell transcriptomic data across different conditions, technologies, and

species. *Nature Biotechnology*, 36(5), 411–420.

<https://doi.org/10.1038/nbt.4096>

Chase, T., Teng, E., Schmidt, N., & Zvolensky, M. (2018). Emotion regulation difficulties in relation to anxiety, depression, and functional impairment among treatment-seeking smokers. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 1(2), 1-12. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000866>

Eckert, M., Ebert, D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52(1), 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>

Francia, Z., y Merma, J. (2020). *Rasgos psicopáticos y dificultades en la regulación emocional en reos de un establecimiento penitenciario de lima metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60626/Francia_BZI-Merma_LJJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Glenn, R., & Klonsky, D. (2009). Social context during non-suicidal self-injury indicates suicide risk. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 25–29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.020>

Gómez, Y., y Aguilar, L. (2021). *Preocupación por la Covid-19 y carga laboral como predictores de malestar psicológico en personal de salud de primera línea durante la emergencia sanitaria en la región Puno* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4453/Yonatan_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=4&isAllowed=y

- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gratz, K., & Tull, M. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the processes of change* 1(8), 107–134. <https://doi.org/10.1002/22913>
- Gross, J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). *Emotion Regulation. Conceptual foundations*. Springer.
- Huerta, L. (2021). La angustia psicológica y soledad en estudiantes de enfermería de la universidad privada Norbert Wiener, Lima [Tesis de pregrado, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio Digital UWIENER.
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/handle/20.500.13053/5644>
- Kabito, G. G., & Mekonnen, T. H. (2020). Psychological distress symptoms among healthcare professionals are significantly influenced by psychosocial work context, Ethiopia: A cross-sectional analysis. *Plos One*, 15(9), 100-121.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239346>
- Kessler, R., Andrews, G., Colpe, L., Hiripi, E., Mroczek, D., Normand, D., & Zaslavsky, A. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959–976. <https://doi.org/10.1017/s0033291702006074>.

- Kobylińska, D., & Kusev, P. (2019). Flexible Emotion regulation: how situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Frontiers in Psychology*, 1(10), 91-110. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00072>
- Hayes S. (2013). *Terapia de aceptación y compromiso*. Manual Moderno.
- Hernández-Sampieri, R., Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill
- Hervas, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual*, 19(2), 347-372. https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/psicopatologiadela regulacionemocionalpapeldelosdeficitemocionales.pdf
- Järvenoja, H., Malmberg, J., Törmänen, T., Mänty, K., Haataja, E., Ahola, S., & Järvelä, S. (2020). A collaborative learning design for promoting and analyzing adaptive motivation and emotion regulation in the science classroom. *Frontiers in Education*, 1 (5), 12-20. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00111>
- León, O., y Montero, I. (2020). *Métodos de investigación Psicología y educación*. The Guilford Press.
- LeDoux, J., Phelps, L., & Alberni, C. (2016). What we talk about when we talk about emotions. *Cell*, 167(6), 1443–1445. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2016.11.029>
- Leyla, K., y Huamán, S. (2020). *Relación entre dificultades de regulación emocional y empatía en estudiantes de una Institución Educativa Privada de Lima Sur, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2527203>
- Linehan, M. (1993). *Terapia dialéctica conductual para el trastorno Límite de la personalidad*. Edilibros.

- Losby, M. (2019). Emotion socialization and psychological distress: The mediating roles of emotion recognition and emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 1-14. <https://dr.lib.iastate.edu/entities/publication/2655b832-036e-46bf-aaac-3301237575de>
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: the mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 10(2), 21-34. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01358>
- McGinty, E., Presskreischer, R., Han, H., & Barry, C. (2020). Psychological distress and loneliness reported by US adults in 2018 and april 2020. *JAMA*, 1(3), 12-20. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.9740>
- McLaughlin, K. Mennin, D. & Farach, F. (2007). The contributory role of worry in emotion generation and dysregulation in generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1735–1752. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.12.004>
- McLachlan, K., & Gale, C. (2018). The effects of psychological distress and its interaction with socioeconomic position on risk of developing four chronic diseases. *Journal of Psychosomatic Research*, 1(10), 79–85. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.04.004>
- Millán, G. (2016). Nussbaum on the cognitive nature of emotions. *Manuscrito*, 39(2), 119–131. <https://doi.org/10.1590/0100-6045.2016.V39N2.GOM>
- Oré, A. (2021). *Propiedades psicométricas de la escala de angustia psicológica (K10) en colaboradores de una empresa expuestos al Covid-19, Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/61209?locale-attribute=es>

- Paul, E., Sher, S., Tamietto, M., Winkielman, P., & Mendl, M. (2019). Towards a comparative science of emotion: Affect and consciousness in humans and animals. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 1(2), 54-65. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.11.014>
- Pearlstein, J., Johnson, S., Modavi, K., Peckham, A., & Carver, C. (2018). Neurocognitive mechanisms of emotion-related impulsivity: The role of arousal. *Psychophysiology*, 13(2), 12-23. <https://doi.org/10.1111/psyp.13293>
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6(1), 12-23. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Perales, F., Pozo-Cruz, J. del, & Pozo-Cruz, B. del. (2014). Impact of physical activity on psychological distress: A prospective analysis of an Australian national sample. *American Journal of Public Health*, 104(12), 91–97. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302169>
- Pelikan, E., Lüftenegger, M., Holzer, J. (2018). Learning during Covid-19: the role of self-regulated learning, motivation, and procrastination for perceived competence. *Erziehungswiss*, 24(2), 393–418. <https://doi.org/10.1007/s11618-021-01002-x>
- Popper, K. (1962). *La Lógica de la investigación científica*. Tecnos.
- Ray-Yol E., & Altan-Atalay., A. (2020). Interpersonal emotion regulation and psychological distress: what is the function of negative mood regulation expectancies in this relationship? *Psychological Reports. October*, 1(12), 134-141. <https://doi.org/10.1177/0033294120968086>
- Reyes, M., y Tema, E. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica*. Manual Moderno.

- Schäfer, T., & Schwarz, M. (2019). The meaningfulness of effect sizes in psychological research: differences between sub-disciplines and the impact of potential biases. *Frontiers in Psychology, 10*(1), 12-21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00813>
- Squires, L., Hollett, K., Besson, J., & Harris, N. (2020). Psychological distress, emotion dysregulation, and coping behavior: a theoretical perspective of problematic smartphone use. *International Journal of Mental Health and Addiction, 18*(2), 12-21. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00224-0>
- Uddin, L., Nomi, J., Hébert-Seropian, B., Ghaziri, J., & Boucher, O. (2017). Structure and Function of the Human Insula. *Journal of Clinical Neurophysiology, 34*(4), 300–306. <https://doi.org/10.1097/WNP.0000000000000377>
- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., Montgomery, W. & Egusquiza, K. (2020). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación de Psicología, 23*(1), 1-12. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18090>
- Wasserstein, R., Schirm, A., & Lazar, N. (2019). Moving to a World Beyond “ $p < 0.05$.” *The American Statistician, 73*(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/00031305.2019.1583913>
- Wilson, K., y Luciano, C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Pirámide.
- Yang, L., Zhao, Y., Wang, Y., Liu, L., Zhang, X., Li, B., & Cui, R. (2015). The effects of psychological stress on depression. *Current Neuropharmacology, 13*(4), 494–504. <https://doi.org/10.2174/1570159X1304150831150507>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre las dificultades de la regulación emocional y angustia psicológica en estudiantes universitarios de instituciones estatales y particulares de Lima metropolitana</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>¿Existe relación entre las dificultades de la regulación emocional y angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada</p> <p>Identificar la relación entre la aceptación y angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada</p> <p>Identificar la relación entre la metas y angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada</p> <p>Identificar la relación entre la impulsividad y angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada</p> <p>Identificar la relación entre la consciencia y angustia psicológica en</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre las dificultades de regulación emocional y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.</p> <p>Hipótesis específica:</p> <p>H1: Existe relación estadísticamente significativa entre la no aceptación y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.</p> <p>H2: Existe relación estadísticamente significativa entre la meta y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada</p> <p>H3: Existe relación estadísticamente significativa entre la impulsividad y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada,</p>	<p>Variable 1</p> <p>Dificultades de regulación emocional: será medido bajo las siguientes dimensiones.</p> <p>No aceptación</p> <p>Metas</p> <p>Consciencia</p> <p>Impulsividad</p> <p>Claridad</p> <p>estrategias</p> <p>Variable 2</p> <p>Angustia psicológica: será medido bajo las siguientes dimensiones</p> <p>Unidimensionalmente</p>	<p>Tipo y diseño de investigación</p> <p>No experimental y descriptivo-correlacional.</p> <p>Población y muestra</p> <p>La población estuvo constituida por 250 estudiantes universitarios matriculados en el 8vo, 9no y 10mo.</p> <p>La muestra fue de 153 estudiantes universitarios de una universidad privada</p> <p>Esta proporción muestral se obtuvo mediante el cálculo que consideró al 95% de confianza y con un 5% de margen de error</p> <p>Técnicas: Encuesta en su modalidad del cuestionario.</p> <p>Instrumentos</p>

estudiantes de Psicología de una universidad privada.

Identificar la relación entre la estrategia y angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada

Identificar la relación entre la claridad y angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada

Conocer los niveles de dificultades de regulación emocional en estudiantes de Psicología de una universidad privada

Conocer los niveles de dificultades de angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

H4: Existe relación estadísticamente significativa entre la conciencia y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

H5: Existe relación estadísticamente significativa entre la estrategia y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada,

H6: Existe relación estadísticamente significativa entre la claridad y la angustia psicológica en estudiantes de Psicología de una universidad privada

Escala de Dificultades de la Regulación Emocional, adaptada por Bada (2019), obteniéndose adecuadas propiedades psicométricas.

Escala de Angustia Psicológica, adaptada por Ore (2021), obteniéndose adecuadas propiedades psicométricas.

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

ESCALA DE LAS DIFICULTADES DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL (DERS)

Instrucciones

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones que corresponde a situaciones que pudieron o pueden haberse presentado en su vida, usted deberá marcar una de ellas de acuerdo con su situación particular. No se deje afectar por lo que digan los demás o lo que debería ser. No existen respuestas buenas o malas, todas las respuestas son válidas. Por favor conteste la totalidad de las afirmaciones, no deje ninguna sin responder y seleccione en cada ítem el descriptivo que más se ajuste a su estilo de comportamiento.

Ítems	Casi nunca	Pocas veces	A veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
1. Tengo claro lo que siento (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.)					
2. Presto atención a cómo me siento					
3. Experimento mis emociones como abrumadores y fuera de control					
4. No tengo idea de cómo me siento					
5. Me resulta difícil comprender cómo me siento					
6. Estoy atento a mis sentimientos					
7. Sé exactamente cómo me siento					
8. Le doy importancia a lo que siento					
9. Estoy confundido sobre cómo me siento					
10. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), se reconocer exactamente cómo me siento					
11. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me enojo conmigo mismo por sentirme de esa manera					

12. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me avergüenzo por sentirme de esa manera					
13. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultad para hacer mi trabajo					
14. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me pongo fuera de control					
15. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que me sentiré así por mucho tiempo					
16. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que acabaré sintiéndome muy deprimido					
17. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que mis sentimientos son válidos e importantes					
18. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me es difícil concentrarme en otras cosas					
19. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento fuera de control					
20. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), puedo cumplir con lo que tengo que hacer					
21. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento apenado conmigo mismo por sentirme de esa manera					
22. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé que puedo encontrar la forma de sentirme mejor después					
23. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento como si fuera una persona débil					
24. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que puedo mantener el control de mi comportamiento					
25. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento culpable por sentirme de esa manera					
26. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para concentrarme					

27. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para controlar mi comportamiento					
28. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor					
29. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera					
30. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo					
31. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por ese sentimiento					
32. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), pierdo el control sobre mi comportamiento					
33. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), se me dificulta pensar en cualquier otra cosa					
34. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me tomo mi tiempo para comprender lo que realmente estoy sintiendo					
35. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me toma mucho tiempo sentirme mejor					
36. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), mis emociones parecen desbordarse (se escapan de mis manos)					

ESCALA DE ANGUSTIA PSICOLÓGICA K10

Instrucciones

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones que corresponde a situaciones que pudieron o pueden haberse presentado en su vida, usted deberá marcar una de ellas de acuerdo con su situación particular. No se deje afectar por lo que digan los demás o lo que debería ser. No existen respuestas buenas o malas, todas las respuestas son válidas. Por favor conteste la totalidad de las afirmaciones, no deje ninguna sin responder y seleccione en cada ítem el descriptivo que más se ajuste a su estilo de comportamiento.

Ítems	Ninguna vez	Pocas veces en	Mitad del tiempo	Mayor parte del	Todo el tiempo
1. ¿Te sentiste cansado sin una buena razón?					
2. ¿Te sentiste nerviosa (o)?					
3. ¿Te sentiste tan nervioso(a) que nada podría calmarte?					
4. ¿Sentiste que todo fue un esfuerzo?					
5. ¿Te sentiste tan triste que nada podría animarte?					
6. ¿Te sentiste inútil?					
7. ¿Te sentiste inquieta?					
8. ¿Te sentiste tan inquieta que no pudiste sentarte quieta?					
9. ¿Te sentiste deprimida(o)?					
10. ¿Te sentiste sin esperanza?					

Anexo 3: Informe de Software del anti-plagio.

JESÚS TINEO CHÁVEZ 4

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	Repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	5%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	4%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	dspace.uces.edu.ar:8180 Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.cuc.edu.co Fuente de Internet	<1%

Anexo 4: Consentimiento informado.

DIFICULTADES DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y ANGUSTIA PSICOLÓGICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE INSTITUCIONES ESTATALES Y PARTICULARES DE LIMA METROPOLITANA

Estimado/a participante:

Reciba un cordial saludo, soy estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, mi nombre es Jesús del Carmen Tineo Chávez, identificado con DNI 44097145, correo electrónico es tineojesus962@gmail.com

Estamos realizando una investigación científica en una población universitaria residentes en Lima Metropolitana. Su colaboración es muy valiosa y anónima para el éxito de nuestro trabajo de investigación. Los datos entregados serán tratados confidencialmente. NO SE COMUNICARA A TERCERAS PERSONAS , TAMPOCO TIENE FINES DE DIAGNOSTICO INDIVIDUAL.

- Ser mayor de 18 años.
- Estar dispuesto a participar de la encuesta en línea.
- Ser estudiante universitario

El proceso completo consiste en la aplicación de 2 cuestionarios breves con una duración de aproximadamente 10 minutos en total . Cualquier duda o consulta sobre el desarrollo de estos cuestionarios puedes comunicarse con Jesús Tineo al siguiente correo tineojesus962@gmail.com. Muchas gracias por su participación e interés.

***Obligatorio**

¿Usted acepta formar parte de la investigación? *

Sí

Anexo 5: Permiso de uso de los instrumentos.

