



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGIA

TESIS

**“ANSIEDAD Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS INTEGRANTES DEL  
GRUPO RIQCHARIY DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, AYACUCHO, 2019”**

**LINEA DE INVESTIGACIÓN  
Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico**

Presentada por:

**Julia Rosa Rivera Parco**  
**Código Orcid N° 0000-0002-6319-1436**

**Gabriela Pilar Palma Sauñe**  
**Código Orcid N° 000-0002-5892-7154**

Tesis desarrollada para optar el Título de Licenciada en Psicología

Docente asesor:

**Dr. GONZALEZ ZAVALETA, Lorenzo Edmundo**  
**Código ORCID: 0000-0001-7916-1162**

Chincha - 2020

# ÍNDICE

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

**Pág**

## **CAPITULO II: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

- 2.1. Descripción del problema
- 2.2. Preguntas de investigación      general
- 2.3. Preguntas de investigación      específicas
- 2.4. Objetivo general y específicos
- 2.5 Justificación e importancia
- 2.6 Alcances y limitaciones

## **CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO**

- 3.1. Antecedentes
- 3.2. Bases Teóricas
- 3.3. Identificación de las variables

## **CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA**

- 4.1. Tipo y Niveles de Investigación
- 4.2. Diseño de Investigación
- 4.3. Operacionalización de variables
- 4.4. Hipótesis generales y específicas
- 4.5. Población - Muestra
- 4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información
- 4.7. Técnicas de análisis e interpretación de datos

## **CAPÍTULO V: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

## **CAPÍTULO VI: PRESUPUESTO**

## **CAPÍTULO VII: REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS**

## **ANEXO**

- Matriz de consistencia
- Matriz de operaciones de variables

# CAPITULO I

## INTRODUCCIÓN

El alcoholismo para la Organización Mundial de la Salud (2009), es un padecimiento crónico, gradual y mortífero, se caracteriza puesto que existe una dependencia excesiva de consumir bebidas alcohólicas. El alcoholismo es producido por diversos factores de orden psicológico, fisiológico y genético y es manifestada cuando esta sustancia se ingiere de forma excesiva.

Numerosas instituciones tienen una visión sobre esta cuestión donde mencionan que el alcohol no es el inconveniente, sino lo que esta produce cuando una persona lo hace habitual generando alcoholismo y a su vez volviéndose una enfermedad (Asociación Médica de Gran Bretaña, 1969, Alcohólicos Anónimos, 2008, Alcoholism Research Foundation, 2013). Podemos considerar que el alcoholismo es la forma incontrolable de consumir bebidas alcohólicas en exceso. Por otro lado, la organización de Alcohólicos Anónimos (2008), declara que si el alcoholismo es un padecimiento incurable y que no existe un tratamiento médico para su recuperación, se podría trabajar de distinta manera para que la persona con esta enfermedad pueda vivir una vida productiva en sobriedad.

Una particularidad de los individuos alcohólicos es el síndrome de abstinencia generando reacciones psicológicas y físicas como ansiedad y angustia al no poder consumir alcohol todo esto, genera un desequilibrio en sus recursos personales y sociales de afrontamiento, no permitiendo al individuo generar a una regulación emocional sobre el deseo de beber. Riskind y Williams

(2006, citados en Andrés, 2014), reflexionar sobre los trastornos de ansiedad que generan en los alcohólicos, al apreciar una etapa aguda, origina en el sujeto una fragilidad cognitiva, perdiendo el control del acto de dejar beber y disminuyendo sus expresiones emocionales.

Por lo tanto el presente estudio, tiene como objetivo constituir la correlación entre ansiedad y regulación emocional del grupo de apoyo de alcohólicos de la asociación Riqchariy, en la ciudad de Ayacucho. El nivel de investigación que se empleara será básica, de corte transversal, correlacional y diseño no experimental. La población muestra estará conformada por 25 sujetos que presentan problemas de alcohol y que a su vez asisten al grupo de apoyo de alcohólicos anónimos (AA) de la asociación "Riqchariy. La Escala de depresión, ansiedad, y estrés DASS 21 (Lovibond y Lovibond, 1995) serán los instrumentos que se utilizaran, estas escalas ya fueron adaptadas en nuestro país en la ciudad de Cuzco por Bernal y Rosa (2018), de la misma manera utilizaremos la subescala de ansiedad y el Cuestionario de regulación emocional (Thompson y Gross, 2003), que fueron también adaptadas en Perú por Gargurevich y Matos (2011).

En la presente investigación seguirán un orden por capítulos las cuales se mostraran de la siguiente manera: en el primer capítulo, está compuesta por la introducción, en el capítulo segundo, se expone el planteamiento del problema, la descripción de la realidad problemática, las preguntas de investigación específicas, la justificación e importancia. Los Objetivos Generales, objetivos Específicos los alcances y limitaciones. En el tercer capítulo Esta el Marco Teórico, los antecedentes las bases teóricas y el marco conceptual. Capítulo cuarto, conformado por la metodología empleada, tipo y Nivel de investigación, el

diseño de investigación, población - muestra las Hipótesis generales y específicas, Identificación de las variables y la recolección de datos. En el capítulo quinto. Los Resultados, la presentación de los Resultados y la interpretación de los resultados. En el Capítulo sexto esta los Análisis de los resultados, el análisis descriptivo de los resultados, la Comparación resultados con marco teórico y finalmente se exponen las conclusiones y recomendaciones referencias bibliográficas los anexos.

## CAPÍTULO II

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 2.1. Descripción del problema

De acuerdo a Brown (2007), el alcoholismo, particularmente en el ámbito emocional del sujeto aumenta su ansiedad, estrés y cambios de humor constante siempre y cuando la adicción esta asociada con el alcoholismo.

Koob (2015), planteó que el alcoholismo induce a romper la estabilidad interna del organismo provocando intensas emociones, por ejemplo, la predisposición a adecuarse a nuevas situaciones y conservar el equilibrio contrariamente de los cambios que se dan, ocasionan un curso placentero que encamina a protegernos y sobrevivir al estrés agudo amenazante del entorno considerándose la causa principal y el sustento de la fisiopatología de la adicción. Asimismo, Koob (2015), agrega que el proceso de ambivalencia emocional, como una perturbación usual y repetida distinguido por: 1) obligación de beber 2) falta de control del consumo de alcohol 3) presencia emocional nociva (irritabilidad, disforia y ansiedad) que especifica un sintomatología de continencia motivacional precisamente cuando no llega a consumir una bebida alcohólica. Por lo tanto el consumo paulatino, perder control y la presencia de conductas compulsivas para obtener la bebida alcohólica, es típica característica de la adicción al alcohol.

Detallo la OMS (2014), que en el 2012, a nivel mundial a causa del consumo de alcohol hubo 3,3 millones de víctimas; conjuntamente, se evaluó que de todas las lesiones y enfermedades el 5,1% que creyeron una pérdida transcendental sobre la condición de vida, alrededor de 139 millones de casos,

se les atribuyo a la ingesta de bebidas alcohólicas. En el cual según sexo de las víctimas, el 65% fueron de sexo masculino y el 35% de sexo femenino.

Cabe indicar que la mortalidad es debido al desgaste orgánico del cuerpo debido a la ingesta enorme de bebidas alcohólicas. Con relación a la ansiedad a nivel mundial, la OMS (2015), reportó a nivel mundial que un 25% sufre de estrés u otro problema de salud mental. La misma OMS (2017), señaló que existe a nivel mundial prevalencia de trastornos de ansiedad en el grupo de personas cuyas edades estén entre los 18 y 34 años, afectando la salud mental. Respecto a sujetos con problemas de alcohol, en España Balanza (2009), descubrió que más del 47% sufrían trastornos de ansiedad. Barraza (2015), en Chile en un estudio con sujetos bebedores sociales, comprobó que el 53% sufría cuadros de ansiedad ubicándose un nivel estándar, el 35% un nivel sobrio y el 12% entre los niveles grave a muy grave.

En México Ramírez (2014), indica que consumen alcohol en su mayoría jóvenes universitarios puesto que ellos sufren estrés y ansiedad a causa de la carga horaria de estudios y lo exigente del sistema de estudios, por otro lado los adultos que consumen en exceso muestran solo ansiedad aguda. En Colombia Arriaga (2013), mostró los síntomas ansiosos predominan, puesto que el 56,6% y 45,4%, entre jóvenes y personas adultas correspondientemente, con consumos elevados de alcohol suelen ser más frecuentes los fines de semana, rápidamente ultimada la jornada laboral.

Según la Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas – DEVIDA (2015) Comunicó que en la ciudad de Lima en los últimos cuatro años los casos de alcoholismo se incrementaron un 164% . En las zonas rurales de nuestro país es más grave la situación. Un ejemplo como Ayacucho en una

zona rural, los niños manifestaron que el 67% de sus padres toman bebidas alcohólicas con frecuencia hasta estar borrachos, dentro de las cuales el 77% son de sexo masculino y 48.6% de sexo femenino.

El Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (2012) realizó un estudio epidemiológico sobre salud mental, que en Ayacucho el consumo excesivo de alcohol generará que los jóvenes y adultos presenten ansiedad generalizada y que estos agredan con frecuencia a la mujer y aumenten los índices de violencia. Ministerio de Salud (2019), indico que en Ayacucho el 42.7% los abusos y maltratos por parte de la pareja prevalecen anualmente, de igual manera de seda en otras regiones. Por otra parte, la Policía Nacional del Perú de Ayacucho (2018), que los casos de violencia hacia la mujer aumento un 13% en el 2012 y 2017, los cuales se debían a diferentes factores en el cual se encuentra el alcoholismo donde los individuos actuaban de forma agresiva e impulsiva. Por otro lado el INEI (2014), a nivel nacional reveló que, consumir excesivamente bebidas alcohólicas, ocasionó significativas alteraciones sobre el raciocinio y el comportamiento, originando daño a terceras personas; casuísticamente el 23,1% con una edad promedio de 15 a más, con mayor frecuencia de sexo masculino, por otro lado de sexo femenino con un 13,3%. ayacucho cuenta con una población de 688,657 en el 2015 (INEI, 2015), entre la población adulta y joven, por otra lado 103,298 individuos presentan un estado ansioso por la abstinencia, no consiguiendo moderar emocionalmente su conducta consumidora.

La comunidad de Alcohólicos Anónimos a través del grupo Riqchariy, se logró evidenciar con el transcurso de los años que existe un 30% de personas presentan una tendencia ansiosa por el mimo hecho de no poder consumir

bebidas alcohólicas, en reuniones sociales, generando ciertos malestares a nivel cognitivo y emocional.

Por lo expuesto en el presente estudio se investigó la concomitancia entre las variables de ansiedad y regulación emocional.

## **2.2. Preguntas de investigación general**

Basados en inexistentes estudios llevados a cabo a nivel nacional sobre el tema específico y los pocos estudios sobre el tema a nivel internacional se formula los siguientes problemas.

### **2.2.1 Pregunta general**

¿Qué correlación existe entre la ansiedad y la regulación emocional de los integrantes

del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019?

## **2.3 Pregunta de investigación específicos**

2.3.1 ¿Qué correlación existe entre la ansiedad y reevaluación cognitiva en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019?

2.3.2 ¿Qué correlación existe entre la ansiedad y represión expresiva en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019?

## **2.4 Objetivos generales y específicos**

2.4.1 Objetivo general

Establecer la relación que existe entre la ansiedad y la regulación emocional en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019.

#### 2.4.2 Objetivos específicos

2.4.2.1 Determinar la correlación que existe entre la ansiedad y reevaluación cognitiva en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019.

3.4.2.2 Determinar la correlación que existe entre la ansiedad y represión expresiva en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019.

### **2.5 Justificación e importancia**

#### 2.5.1 Importancia de la investigación

El presente estudio se justifica en razón de que descubrirá las causas subyacentes y la posible solución del alcoholismo, asunto poco entendido por la sociedad peruana, y cuya causa subyacente ha sido poco o nada estudiada en el ámbito local y nacional. La mayoría de la población peruana piensa o entiende que el alcoholismo es un vicio, o la considera como una mala costumbre deleznable. Este problema aún no entendido en su cabalidad agobia a la población ayacuchana y peruana en general. Los beneficiarios del presente trabajo son las familias de los alcohólicos y, lógicamente, los mismos alcohólicos. Asimismo, los profesionales de la salud mental tendrán a mano un estudio referencial valioso para el tratamiento de la perniciosa enfermedad del alcoholismo, cuyo tratamiento aún no cuenta con estudios de última generación.

#### 2.5.1 Viabilidad de la investigación

La presente investigación se hace viable debido a que se cuenta con todos los componentes y el tiempo necesario para llevar a cabo la investigación. Los directivos del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, de la ciudad de Ayacucho, muestran especial interés por conocer los resultados de la investigación y así poder determinar luego los pasos a seguir con el fin de mejorar esta condición dentro los participantes a este grupo y de esta manera mejorar la calidad de vida de ellos.

## **2.6 Alcances y limitaciones**

Una de las principales limitaciones fueron los pocas las referencias bibliográficas actuales en temas de ansiedad y regulación emocional en personas con alcoholismo, por lo tanto, se consideró en el presente estudio antecedentes de investigaciones con las variables ya mencionadas, los cuales nos ayudaron a establecer las pautas para continuar con la investigación. Del mismo modo, los resultados que se obtendrá no permitirán establecer a la institución poder abordar mejor el trabajo con personas con problemas de alcohol.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 Antecedentes**

##### **3.1.1 Antecedentes internacionales**

Andrés, Canet, Castañeiras y Richaud (2016), realizaron una investigación en Argentina, el propósito fue explicar los rasgos de extroversión – neuroticismo, las estrategias de regulación emocional y la ansiedad – depresión en menores entre 9 y 12 años. La muestra estuvo compuesta por 230 niños y niñas, el tipo de investigación fue descriptivo - correlacional. Se utilizaron el Cuestionario argentino de personalidad infantil -CAPI (Lemos, 2006); subescala de reevaluación cognitiva (Garnefski, et al. 2007); Cuestionario de regulación cognitiva de la emoción para niños (CERQ-k), subescala de Ansiedad Rasgo (Spielberger, 1973) adaptado a España (Seisdedos,1998); Cuestionario de autoevaluación ansiedad estado/rasgo en niños (STAIC), Escala de depresión (Harter y Nowakowski, 1987), validada en Argentina (Richaud, Sacchi y Moreno, 2001) y Escala de expresividad emocional infantil (Penza y Zeman (2002). Se obtuvieron los siguientes resultados en la cual

señala a la extraversión se correlacionó únicamente con las dimensiones de reevaluación cognitiva y neuroticismo con eliminación de expresión emocional, depresión y ansiedad. Las habilidades sobre regulación emocional se correlacionan negativamente con la reevaluación cognitiva y la eliminación de expresión emocional. Llegando a la conclusión que la reevaluación cognitiva era mediadora tanto entre ansiedad y extraversión; mientras que la eliminación de la expresión emocional fue parcialmente mediadora con el neuroticismo, ansiedad y la depresión.

Estévez, Herrero, Sarabia y Jáuregui (2014), realizaron una investigación en España sobre el Papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. El objetivo principal fue establecer correlación de las diferentes variables en referencia. Tuvo un diseño correlacional de tipo descriptivo, estuvo conformada por 1312 sujetos, cuyas edades oscilaron los 12 y 30 años. Los hallazgos evidenciaron la relación positiva y significativa entre todas las variables. Por otro lado, en la muestra, la regulación emocional era mediadora en la presencia de síntomas disfuncionales con problemas de patrones de conducta impulsiva, mas no con el abuso en el empleo de videojuegos, como de aquellos con síntomas de depresión.

Ferreira (2013), realizo una investigación en Portugal sobre, La regulación emocional de síntomas psicopatológicos de los bomberos. Cuyo objetivo era diagnosticar la presencia de conductas adaptativas y desadaptativas sobre la regulación emocional, sintomatología psicopatológica. La investigación tiene un modelo descriptivo, la muestra estuvo conformada por 938 bomberos. Se emplearon diferentes escalas que fueron adaptadas como la escala del desorden

del estrés postraumático de Purdue (1996), Cuestionario de aceptación - acción (Hayes et al, 2004); Escala de autocompasión (Neff, 2003), el Cuestionario de respuestas rumiativas (Taylor, 2003), y la Escala de depresión, estrés y ansiedad (Lovibond y Lovibond, 1995)

Los hallazgos mostraron que el 15.7% de la muestra presentaron síntomas de estrés post traumático; el 10.6% síntomas de depresión; ansiedad el 4.3%; sintomatología de estrés el 17.4%, sin distinción de género. Por otro lado, los procesos adaptativos y desadaptativos, son predictores de síntomas psicopatológicos es así que el 40.7% de la muestra explicaba síntomas de estrés post traumático, así como en el 45.4% síntomas de depresión, en el 42.7% síntomas de estrés y en el 34.4% la ansiedad.

Concluyendo finalmente que los procesos reguladores adaptativos ante la presencia de psicopatología, servían como mediadores para mejorar la regulación emocional tanto en hombres como mujeres que laboran como en la estación de bomberos.

Jiménez y Jurado (2014), realizaron una investigación en la México titulada Ansiedad social consumo riesgoso de alcohol en adolescentes. El estudio tuvo como objetivo comparar el patrón de ingesta de alcohol en estudiantes adolescentes. El tipo de estudio muestra un diseño comparativo - descriptivo, la población está formada por 3164 adolescentes masculinos y femeninos entre los 12 y 18 años de edad, conformados en dos grupos aquellos con baja ansiedad social y los que presentaron alta ansiedad social, comparándose sus niveles de ingesta de alcohol.

Los hallazgos indicaron que los varones (55%), asumen mayor ingesta de alcohol que las mujeres (44%) adolescentes. En tal sentido los resultados

mostraron que los adolescentes con alta y baja ansiedad social, no presentaron diferencia significativa ( $t = 1.201$   $p = .361$ ,  $p > .05$ ), con respecto a lo establecido en la literatura en estudios con adultos donde si se encontró diferencia significativa entre grupos con ansiedad social. Concluyendo que el patrón de abuso de alcohol en los adolescentes no se encuentra mediatizado por la ansiedad social, pudiendo deberse a otra variable influyente.

Rodríguez, Auné y Vetere (2012), realizaron una investigación en Argentina titulada, Regulación emocional en pacientes con trastornos de ansiedad: un estudio comparativo con una muestra comunitaria. Cuyo objetivo fue constituir la efectividad de la regulación emocional sobre el manejo del trastorno de ansiedad. El tipo de investigación aplicativo con un esquema experimental, estuvo compuesta la muestra por 123 pacientes en total, divididos en dos grupos: 62 con trastorno de ansiedad pertenecientes al grupo experimental y 61 sin trastorno de ansiedad, pertenecientes al grupo control, cuyas edades oscilaban entre 32.5 y 33 años, varones y mujeres. Los instrumentos empleados fueron las historias clínicas y el Programa de estrategias de regulación emocional de afrontamiento de conductas displacenteras.

Los resultados indicaron que el grupo experimental con trastorno ansioso emplearon estrategias de evitación cognitiva, resignación - aceptación, descarga emocional y búsqueda de apoyo; sin embargo, emplearon en forma limitada estrategias de resolución de problemas. Además, se encontró relación significativa y positiva entre las estrategias de resignación - aceptación, descarga emocional y análisis lógico con los síntomas de ansiedad; sin embargo, la revaloración positiva se correlacionó negativamente. El estudio concluyó que no existió diferencia significativa entre ambos grupos ( $Z = 1245.44$   $p > .05$ )

### 3.1.2. Antecedentes Nacionales

D'acunha (2019), realizó una tesis en Lima titulada, Sintomatología depresiva y ansiosa y regulación emocional en adultos que realizan ejercicio físico. El objetivo de esta investigación fue correlacionar la sintomatología ansiosa y depresiva con la regulación emocional en personas adultas que ejecutan ejercicios físicos. La investigación es de tipo descriptivo correlacional, la muestra estuvo compuesta por 116 personas adultas, entre 18 y 61 años de edad, varones y mujeres. Se utilizó como instrumento de medición el Cuestionario de regulación cognitiva de las emociones que fue validada en nuestro país por Domínguez y Medrano (2016); otro Cuestionario aplicado fue el de regulación emocional de la misma forma validada en nuestro país por Gargurevich y Matos (2010) y por último se utilizó el Inventario de depresión de Beck II.

Los hallazgos evidenciaron correlación positiva entre la depresión con la regulación emocional en las habilidades de culpar a otros ( $\rho = .55$ ), auto culparse ( $\rho = .45$ ) rumiación ( $\rho = .43$ ), catastrofización ( $\rho = .47$ ) y supresión ( $\rho = .44$ ); y relación positiva entre la habilidad aprobación y la sintomatología ansiosa ( $\rho = .57$ ). Por otro lado, se encontró relación negativa entre la depresión y estrategia de focalización positiva ( $\rho = -.34$ ), como entre la sintomatología ansiosa y la estrategia de focalización positiva ( $\rho = .56$ ). Asimismo, se halló relación positiva entre la depresión y la reevaluación cognitiva ( $\rho = .57$ ). Finalmente, se encontró diferencia significativa entre la ansiedad y depresión considerando las variantes sociodemográficas entre otros vinculadas al deporte físico.

Herrera (2019), hizo un estudio en la ciudad de Lima titulada, Ansiedad por la comida, regulación emocional y afectividad en universitarios, con la finalidad de

establecer una correlación entre ansiedad vinculada a la ingesta de alimento y la regulación emocional, así como establecer la relación entre la ansiedad por la ingesta de alimento y la carino. Este estudio tiene un diseño correlacional de tipo descriptivo, la muestra se conformó por 432 jóvenes que estudian en una universidad privada.

Se emplearon como instrumentos de medición la escala de ansiedad por el alimento, el inventario de afectividad y el cuestionario de regulación emocional. Se obtuvieron los siguientes resultados donde indican la existencia de relación positiva entre la ansiedad por la comida y la afectividad negativa ( $r = .44$ ); asimismo, se halló relación inversa entre afectividad positiva y ansiedad por la comida ( $r = -.39$ ). Por otro lado, se evidenció el empleo de la reevaluación cognitiva relacionado positivamente con mayor cantidad en la ingesta de comida ( $r = .46$ ); mientras que la supresión emocional, se relacionó positivamente con conductas ansiosas para la ingesta de comida. Finalmente, se pudo encontrar que el género femenino, presentó tendencia a presentar conductas ansiosas por la comida, con respecto a los varones.

Lavaggi (2016), realizó una investigación en la ciudad de Lima sobre, los Efectos de la ansiedad y la regulación emocional en el rendimiento motor de adolescentes en un equipo de fútbol formativo. La finalidad de la investigación fue medir la correlación entre ansiedad y regulación emocional y de qué manera influyen en el rendimiento físico. La investigación tiene un diseño cuasi experimental la muestra estuvo compuesta por 65 estudiantes del equipo de fútbol. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario de ansiedad rasgo-estado (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1973), el inventario de regulación emocional (Gargurevich y Matos, 2010) y el Soccer Wall Volley Test (McDonald).

Los resultados evidenciaron que la regulación de reevaluación cognitiva se relacionaba directamente y de manera positiva con la ansiedad de rasgo baja ( $r = .21$ ), conllevando a realizar menos errores en el entrenamiento formativo. Por otro lado, se encontró en la muestra relación positiva entre ansiedad de rasgo y ansiedad de estado en los estudiantes de fútbol ( $r = .436$ ). Adicionalmente, se encontró correlación negativa de la ansiedad y el estilo de regulación emocional ( $r = -.260$ ) y se encontró que el número de errores tiene una correlación inversa ( $r = -.260$ , y  $r = .320$ ) con el estilo predominante de regulación emocional.

Rubini (2016), realizó en Lima una investigación titulada, Ansiedad y regulación emocional del cuerpo profesional de enfermería psiquiátrica. La finalidad fue comparar los tipos de ansiedad y la regulación emocional considerando el pabellón de atención de guardia en enfermeras que laboran en el área de psiquiatría. El diseño de investigación fue correlacional descriptivo, la muestra estuvo formada por 28 entre enfermeras y técnicas del área de hospitalización de breve estadía (Pabellón 1), y 20 entre técnicas y enfermeras del pabellón de cuidados especiales (Pabellón 2). Los instrumentos empleados fueron el cuestionario de ansiedad rasgo-estado (Spielberger, 1973) y el inventario de regulación emocional adaptados y validados para nuestro país por Gargurevich y Matos (2010).

Los resultados mostraron la no existencia de diferencia significativa entre el personal de salud que labora en ambos pabellones del hospital psiquiátrico en lo referente a la ansiedad de rasgo ( $t = 365$   $p > .266$ ), ansiedad de estado ( $t = 377$   $p > .523$ ) y la supresión emocional ( $t = 134$   $p > .233$ ), sin embargo, se halló diferencia significativa entre la reevaluación cognitiva ( $t = 4576$   $p < .05$ ), entre el personal de ambos pabellones. Con respecto a la relación entre las variables, no se halló

relación positiva entre ansiedad de estado y regulación emocional ( $r = .0023$   $p > .05$ ), más si se halló correlación entre ansiedad de rasgo y supresión emocional ( $r = .56$   $p < .05$ ) en personal del pabellón 1; y, correlación positiva entre la ansiedad rasgo y la reevaluación cognitiva ( $r = .46$   $p < .05$ ) en el Pabellón 2.

El estudio concluyó que se encontró diferencia en la ansiedad estado y rasgo, en función a la profesión, es decir entre enfermeras y técnicas de enfermería, más que considerando el pabellón donde trabajan.

De Priego (2014), realizó una investigación en la ciudad de lima titulada, Ansiedad y autorregulación emocional en psicoterapeutas que trabajan en un centro de acogimiento. El objeto del estudio fue establecer la relación entre ambas variables. El tipo de estudio tiene un diseño correlacional descriptivo, la muestra estuvo compuesta por 25 psicoterapeutas con edades entre 22 y 63 años. Los instrumentos empleados fueron el cuestionario de ansiedad rasgo – estado (Spielberger, 1973) y el inventario de regulación emocional, adaptada en nuestro país por Gargurevich y Matos (2010). Mostraron los resultados que no se encontró correlación entre la ansiedad rasgo – estado y la regulación emocional ( $r = .0014$ ), a través de sus dimensiones reevaluación cognitiva ( $r = .0001$ ) y supresión emocional ( $r = .0023$ ).

## **3.2 Bases teóricas**

### **3.2.1. La Ansiedad**

Existen diferentes definiciones para la ansiedad desde distintos enfoques teóricos para poder explicar de qué se trata.

Para Barlow (2000), conceptualiza ansiedad comenzando desde el enfoque cognitivo – motivacional, definiendo que la ansiedad se impulsa en el instante en

el que los individuos creen que carecen de control y desamparo ante circunstancias que se sientan amenazadas.

Por otro lado, Da Silva, Costa y Barbosa (2008), definen a la ansiedad como un signo de alarma, que impulsa al sistema nervioso autónomo, que permite a la persona salvaguardar su integridad ante posibles amenazas. Lo cual producirá indefensa en el sujeto.

Del mismo modo Navas y Vargas (2012), indican a la ansiedad que son emociones que se manifiestan a través de en una cadena de reacciones a nivel física, cognitiva y comportamentales, que germinan tras la exposición de contextos confusos, pronosticando un sinfín de posibilidades de amenazas, disponiendo al sujeto proceder ante ellas. Conjuntamente, se torna psicopatológica si se manifiesta de manera desproporcionada y prolongada.

### **3.2.2 La regulación emocional**

La construcción de la regulación emocional, posee como principio en el trabajo de las emociones, la cual fue definida por diversos autores.

Para Martínez, Retana y Sánchez (2009), las emociones son sucesos que producen cambios fisiológicos que se interpretan de manera subjetiva de acuerdo a las circunstancias y como estas generen un impacto.

Por otro lado Deigh (2010), describe a las emociones como un grupo de respuestas asociadas por un hecho amenazante o no, todo esto implicara que la persona se encuentre inmersa a reaccionar de acuerdo a la circunstancia donde se encuentre.

Finalmente, Mesquita (2010), define a las emociones como un grupo de indicios la cual dará información donde los individuos pretendan reaccionar de acuerdo a los distintos estímulos socioculturales que estas puedan liberar.

### **3.2.3 Enfoques teóricos de la emoción**

Según Gross y Feldman (2011), manifiestan que la experiencia previa genera emociones por la circunstancia que esta pueda ocasionar en el individuo. Se hallan distintos enfoques referente a la emoción.

- a) Enfoque biológico. – según Deigh (2010) presume que la emoción es aquel conjunto de patrones de conducta observables, que fueron desencadenados en base a la circunstancia y como el organismo reacciona ante una amenaza generando una respuesta fisiológica, neuronal y conductual. Para Reeve (2005), lo categoriza como respuestas positivas como: la despreocupación, ante situaciones agradables y respuestas negativas como: el miedo o furia, el cual provocan conductas de evitativas o de escape.
- b) Enfoque funcionalista. – se representan aquella apreciación individual que impacta a los sujetos, acerca de una situación donde se considera los aprendizajes previos y los cambios psicofisiológicos (Martínez et al, 2009).

### **3.2.4 Tipos de emociones**

Considerando sus particularidades y funciones se clasificaron en los siguientes.

- a) Emociones primarias. – estas surgen desde los primeros momentos de vida, poseyendo características distintivas que permiten el proceso de adaptación poseyendo desencadenantes propios, llevándonos a tomar una conducta adecuada para hacer frente a la situación que se nos presenta (Fernández, García, Jiménez, Martín, y Domínguez, 2010).
- b) Emociones secundarias. – también conocidas como emociones sociales, autoconsciente o moral (Haidt, 2003), suscitándose luego de haber pasado dos años de nuestra existencia, internalizamos las acciones y que están empezando a tener una consecuencia puesto que ya contamos con una identidad personal hace que evaluemos ciertas normas sociales y que estas posean una función reguladora en función del yo (Fernández et al, 2010).

De tal manera, ya sean emociones primarias o secundarias, la respuesta en situaciones suscitadas en el entorno, cuyo objeto es brindar información para influir en los sistemas del organismo acorde a sus necesidades. Sus componentes son la experiencia personal, las expresiones y la conducta (Pekrun y Bühner, 2014). Todas estas generan mucho impacto en el comportamiento de los individuos, determinándolo.

De tal manera, en los últimos tiempos se ha puesto más énfasis en la investigación sobre cómo es la vivencia y como estas regulan nuestras emociones expresadas, el propósito de todo esto es crear cambios sobre las experiencias emocionales negativas a favor del bien personal y a su vez mejorar la calidad de vida del individuo.

### **3.2.5 Definición de regulación emocional**

Desde mucho tiempo atrás se ha estudiado sobre regulación emocional en tal sentido, Block y Block (1980) lo definen como una acción emocional que puede controlarse que también puede ser flexible que nos ayudara adaptarnos con mucha facilidad a distintas situaciones y generando éxito en nuestra vida.

A diferencia de, Thompson (1994), señala que son aquellos procesos externos e internos que permiten el monitoreo, evaluación, para modificar tiempo e intensidad las acciones emocionales que se tomaran con la finalidad de cumplir el objetivo.

Por otro lado, Gross (1998), define a la regulación emocional como un proceso de elegir entre el cómo y el cuándo expresar nuestras emociones experimentamos.

Del mismo modo Beck, Liese, y Najavits (2005), definen que es un donde la persona concede una significancia a la situación vivida donde consigue modular sus emociones de forma emotiva, conductual y racional, a diferencia de las formas equivocadas y de distorsión del pensamiento en las personas.

A partir del punto de vista de la inteligencia emocional para, Lopes et al.(2005), refieren aquel proceso de modulación en los individuos de la experiencia emocional a fin de lograr momentos emocionales anhelados obteniendo los efectos deseados y satisfactorios.

No obstante, Gross y Thompson (2007), puntualiza que es un grupo durante el desarrollo para la regulación emocional de forma consciente o inconsciente en que las personas moldean la intensidad y duración de la expresión de sus emociones, considerando la circunstancia donde se suscitan, el sentir del

momento y la manifestación. La concepción que le dan estos autores, faculta de discernir del escenario emocional se basa en la experiencia subjetiva de las personas, en base a lo que las motiva para su aparición. Por otro lado, cada persona implementa las estrategias convenientes para la regulación de estas, antes, durante o después de que aparecieron, donde las estrategias empleadas asuman la posición adaptable, teniendo en cuenta la circunstancia y al individuo (Sánchez, Jiménez, y Perales, 2014). Conjuntamente Carrasco y Sánchez (2009), creen que existen ciertos componentes para emociones negativas y positivas que son dominados de forma inconsciente o consciente mediante de un proceso cognitivo, con una gama extensa de emociones que se pueden dar en diferentes circunstancias o escenarios.

### **3.2.6 Ansiedad desregulación emocional y alcoholismo**

Psychological Care and Healing Center (2017), según esta revista señala existe un desorden emocional y una incapacidad para controlar las respuestas cuando los estímulos se muestran. Denominado como "hiperreactividad emocional". Diariamente una persona se encuentra continuamente expuesta a diferentes situaciones como en este caso un proceso de alcoholismo. Un sujeto con una que presenta irregularidad emocional reacciona de manera exagerada ante situaciones desafiantes a través conductas pasivo – agresiva, llanto exagerado, cólera y generando conflictos en su entorno, todas estas características presentan las personas que tienen problemas de alcoholismo.

Los individuos que sufren este problema de alcoholismo por lo general lo asocian a situaciones traumantes vividas durante la niñez.

Para Brown (2007) en el transcurso de una adicción, en este caso hablamos del alcohólico, va generando ansiedad, estrés por lo tanto la desregulación emocional presenta un incremento. En el cerebro las áreas subcorticales se encuentran afectadas generando conductas, compulsivas de manera involuntarias. La adicción genera un deterioro en la homeostasis como también a la alostasis puesto que estos son sistemas endógenos comprometidos en conservar la estabilidad interna del organismo. En el proceso existe un aumento de estrés, ansiedad e irregularidad emocional, se halla perjudicado el cerebro formándose una hipertrófica a nivel subcortical y una atrófica a nivel prefrontal todo esto a causa del consumo habitual bebidas alcohólicas. A la larga todo esto se convierte en un trastorno de pensamiento ya que la persona vive en un estado emocional de huida la mayor parte del tiempo.

### **El alcoholismo**

Se presenta como una Enfermedad crónica determinada por un consumo desmedido y un afán de ingerir bebidas alcohólicas. Según la OMS (2009) El alcoholismo podría ser originado por diferentes componentes de orden genético, psicológico o fisiológico.

#### **Alcohólicos Anónimos - Doble A**

Es una institución las cuales la conforman mujeres y varones donde las personas con problemas de alcoholismo comparten sus experiencias, fortalezas y esperanzas a través de ello se apoyan para poder resolver su adicción (Alcohólicos Anónimos, 2015).

### **3.3. Marco conceptual**

**Ansiedad:** estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad. También angustia que acompaña a algunas enfermedades, en especial a ciertas neurosis.

**Regulación emocional:** capacidad de una persona para controlar o regular sus emociones a incitaciones provocativas de una manera permanente. También puede denominarse “reactividad emocional”.

**Reevaluación cognitiva:** La reevaluación cognitiva se refiere básicamente a la examinación de un problema desde un nuevo punto de vista. Se trata de replantear y reevaluar una situación y luego pensar cuáles son los aspectos positivos de situación. Según Lazarus, y Folkman (1984), los participantes de un estudio que utilizaron regularmente la reevaluación cognitiva informaron de menores niveles de ansiedad que los que tienden a reprimir sus emociones.

**Represión o Supresión expresiva:** es una estrategia de defensa que consiste en expulsar de la conciencia deseos, sentimientos o pensamientos. Para Freud, la represión era una estrategia para hacer inconsciente todo el contenido mental inaceptable.

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1 Tipo y Niveles de Investigación**

##### **4.1.1. Tipo y Niveles de Investigación**

El tipo de investigación es básica, este tipo de investigación tiene como finalidad mejorar el conocimiento, mas no generar resultados o tecnologías que beneficien a la sociedad (Tam, Vera y Olivares, 2008).

El nivel de investigación es descriptivo correlacional, al respecto Deza & Muñoz (2008, p. 18), indican que “es aquel que estudia, analiza, describe y especifica situaciones y propiedades de personas o fenómenos que sea sometido análisis”.

##### **4.2. Diseño de la investigación**

El diseño empleado fue no experimental, definido como aquel que no manipula variables deliberadamente, observando fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El esquema que representará el tipo de investigación es el siguiente:

Dónde:

M = Muestra

O1 = Medición de la variable 1 (Ansiedad)

O2 = Medición de la variable 2 (Regulación emocional)

r = Relación

## **4.2. Diseño de investigación**

El diseño es no experimental

### 4.2.1 Diseño muestral

### 4.2.2 No probabilístico

## **4.3 Hipótesis general y específicas**

### 4.3.1 Hipótesis general

Existe correlación significativa entre la ansiedad y la regulación emocional en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019.

### 4.3.2 Hipótesis específicas

a) Existe correlación significativa entre la ansiedad y reevaluación cognitiva en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019.

b) Existe correlación significativa entre la ansiedad y supresión de la expresión emocional en los integrantes del grupo Riqchariy de alcohólicos anónimos, Ayacucho, 2019.

## **4.4 Variables**

### **Variable 1**

Ansiedad

### **Variable 2**

Regulación emocional

#### 4.5 Operacionalización de las variables, dimensiones e indicadores

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles de medición
Ansiedad	Tensión y agitación fisiológica	Sequedad en la boca	2	Intervalo
		Respiración interrumpida	4	Rangos:
		Temblores	7	0: Nunca
		Susto	9, 15	1: A veces
		Aceleración del corazón	19	2: Rara vez
		Miedo	20	3: Siempre
		Regulación emocional	Revaluación cognitiva	Sentir emoción positiva con mayor energía
		Sentir una emoción negativa con menor energía	3	Rangos:
		Mantener la tranquilidad	5	1: Bastante en desacuerdo
		Cambiar el modo de pensar	7	2: En desacuerdo
		Cambiar el modo de pensar sobre la circunstancia que ocasiono una emoción positiva/negativa.	8,10	3: Algo en desacuerdo
		Ocultar las emociones	2	4: Neutra
		No expresar emociones positivas	4	5: Algo de acuerdo
	Supresión de la expresión emocional	Controlar las emociones	6	6: De acuerdo
		No expresar emociones negativas	9	7: Bastante de acuerdo

## **4.6. Población y Muestra**

La población estudiada está conformada por 25 alcohólicos que forman parte del grupo de Alcohólicos Anónimos, comunidad Riqchariy, de la ciudad de Ayacucho, provincia de Huamanga, Ayacucho, Perú.

### **4.6.1. Muestra**

La muestra lo constituyen 25 personas alcohólicas, entre varones y mujeres y sus edades oscilan entre 20 años y 60 o más.

Los criterios de inclusión de las muestras fueron:

El grupo “Riqchariy” de Alcohólicos Anónimos es el más numeroso en la localidad.

## **4.7 Técnicas e instrumentos de recolección de información**

### **4.7.1 Técnicas**

La encuesta

### **4.7.2 Instrumentos**

4.7.2.1 Test Escala de Depresión, Ansiedad, y Estrés (DASS-21) de Antúnez y Vinet (2012) y está diseñado para medir los niveles individuales de Depresión, Ansiedad, y Estrés.

4.7.2.2 Cuestionario sobre Regulación Emocional (CRE-SEE) ya utilizado por Ochsner, K. & Gross, J. J. (2005) que mide tanto la Reevaluación cognitiva (RC), así como la Supresión o Represión expresiva (SEE) en las personas.

El test Escala de Depresión, Ansiedad, y Estrés (DASS-21) Antúnez y Vinet (2012) está diseñado para medir los niveles individuales de Depresión, Ansiedad, y Estrés, mediante 21 ítems, con siete (7) ítems para cada uno, en una escala de valoración 0-3.

En el Perú, según Polo (2017), el Test de Escala de depresión, Ansiedad y Estrés (DASS 21) fue utilizado para determinar propiedades psicométricas de la versión abreviada de las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) en estudiantes universitarios de Chimbote. Una muestra de 593 estudiantes universitarios, estratificada aleatoriamente, que respondió un breve cuestionario sociodemográfico. Los resultados mostraron una buena confiabilidad en las dimensiones de depresión, ansiedad, y estrés. Los coeficientes fluctúan entre 0,831 y 844 y una validez satisfactoria cuyos valores oscilan en el rango de .467 a .662 en la dimensión Depresión; entre .447 a .665, en Ansiedad y .524 a .656 en Estrés.

#### Parámetros Test de Escala de Depresión, Ansiedad, y Estrés (DASS-21)

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>ESCALA</b>
<b>SÍNDROME DE TRASTORNO MENTAL</b>	Escala validada para la clasificación de Depresión, Ansiedad y Estrés.	Depresión, Ansiedad y/o Estrés	1 = Normal 2 = Leve 3 = Moderado 4 = Severo 5 = Muy severo	<b>Escala DASS-21</b>
<b>DEPRESIÓN</b>	Trastorno emocional caracterizado por la pérdida de la felicidad y desgano, que conlleva a un malestar interior y dificultando la interacción con el entorno.	7 ítems valorados de 0 a 3 cada uno Máximo 21 puntos	1 = 0-4 puntos 2 = 5-6 puntos 3 = 7-10 puntos 4 = 11-13 puntos 5 = 14 o más puntos	<b>Subescala de Depresión (DASS-21)</b>
<b>ANSIEDAD</b>	Trastorno emocional donde la persona experimenta conmoción, intranquilidad,	7 ítems valorados de 0 a 3 cada uno Máximo 21	1 = 0-3 puntos 2 = 4-5 puntos 3 = 6-7 puntos 4 = 8-9 puntos 5 = 10 o	<b>Subescala de Ansiedad (DASS-21)</b>

	nerviosismo o preocupación	puntos	más puntos	
<b>ESTRÉS</b>	Estado de cansancio mental provocado por la exigencia del rendimiento muy superior al normal	7 ítems valorados de 0 a 3 cada uno Máximo 21 puntos	1 = 0-7 puntos 2 = 8-9 puntos 3 = 10-12 puntos 4 = 13-16 puntos 5 = 17 o más puntos	<b>Subescala de Estrés (DASS-21)</b>

La confiabilidad y validez de los instrumentos de validez se demuestran mediante la prueba de hipótesis: Prueba no paramétrica de U Mann- Withney (datos ordinales).

El Cuestionario de Regulación emocional (CRE) (Gross, 2003) del test de Reevaluación cognitiva (RC) y Supresión de la expresión emocional (SEE), y fue diseñado para la evaluación de las diferencias individuales en el uso habitual de dos estrategias de regulación emocional: la revalorización cognitiva y la supresión o represión expresiva.

Instrumento de medición. Se mide mediante el cuestionario CRE. El instrumento de medición se aplica en forma individual y es auto-aplicado. Las respuestas obtenidas, que han sido codificadas previamente, y se transfieren a una matriz de datos y se consolidan mediante un paquete estadístico.

Este test fue usado para el estudio Autocontrol, regulacion emocional y balanza de afectos y su relación con el comportamiento de compra impulsivo y hedonista, tesis de López de Romaña (2016) para lograr la licenciatura en Psicología con mención en Psicología social, PUCP.

## **4.8 Técnicas de análisis e interpretación de datos**

El test Escala de Depresión, Ansiedad, y Estrés (DASS-21) Antúnez y Vinet (2012) y el Cuestionario CRE sirven para medir las fluctuaciones de las variables de la hipótesis de la siguiente manera:

- a) Primero, se registran los valores visibles que representan a la variable.
- b) Estos valores han sido vinculados con ítems numéricos previamente.
- c) Las respuestas obtenidas, que han sido codificadas previamente, son transferidas a una matriz de datos y se consolidan mediante un paquete estadístico.
- d) Finalmente, se procede a la prueba de hipótesis

**Objetivo de la aplicación de instrumentos:** Recolectar datos sobre la correlación de la ansiedad y la regulación emocional en alcohólicos del grupo “Riqchary”, Alcohólicos Anónimos, en el departamento de Ayacucho, Perú.

### **4.8.1 Aspectos éticos**

Este estudio se realizará con la autorización de las autoridades del Grupo Riqchary de Alcohólicos Anónimos en el departamento de Ayacucho, y de acuerdo a las normas éticas del código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú y usando el formato del consentimiento informado para evaluar a los participantes.

## CAPITULO V

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

#### CRONOGRAMA DEL PLAN DE TRABAJO

AÑO	2019								
	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1. Elaboración del proyecto de investigación	X								
2. Revisión y aprobación del proyecto			X						
3. Ejecución del proyecto		X	X	X	X	X			
4. Informe preliminar (borrador)							X		
5. Revisión del informe final de tesis							X		
6. Aprobación del informe final de tesis								X	
7. Sustentación de la tesis									X

## CAPITULO VI

### PRESUPUESTO

<b>Bienes y Servicios</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio</b>
Materiales de escritorio	Varios	2 000.00
Compra de libros	Varios	3 000.00
Grabado de CD	-----	50.00
Fotostáticas	-----	300.00
Servicios de internet	-----	800.00
Servicio de corrección de estilo	-----	1 300.00
Otros imprevistos	-----	2,000.00
		<b>Sub total s/ 9450.00</b>

## CAPITULO VII

### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

#### FUENTES DE INFORMACIÓN

##### LIBROS

Alcohólicos Anónimos (2015). *Libros Azul, 3era.* Ed. Lima: Grapevine

Alcohólicos Anónimos (2008). *Texto Básico.* New York: Alcoholics Anonymous World Services Inc.

##### REVISTAS

Balsa, A. (2012). *Emociones e hipertensión arterial, peculiaridades en la edad pediátrica.* Revista Cubana de Pediatría [online]. 2012, vol.84, n.1, pp.73-79. ISSN 0034-7531. Recuperado de: <http://files.sld.cu/hta/files/2012/09/emociones-e-hipertension-arterial-peculiaridades-en-la-edad-pediatrica.pdf>

BMA (1969). *BMA and Alcoholism.* British Medical Association Revista Oxford Academic, Volume 4, Issue 3. Pp 226-227. Recuperado de: <https://academic.oup.com/alcalc/articleabstract/4/3/226/109426?redirectedFrom=fulltext>

Clearview Treatment Programs. (2017) Centro de tratamiento para mujeres con personalidad límite y trastornos emocionales. Recuperado de: <https://www.clearviewtreatment.com/womwns-treatment-center/>

Estéve-Gutiérrez, A., Herrero, D., et al. (2014) *El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes.* Revista Adicciones Vo. 26, N°4, 2014. Recuperado de: <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/26>

Gargurevich, R. y Matos, L. (2010). *Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú*. Revista de psicología, UCV, Vol. 12, N°1. Recuperado de [http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R\\_PSI/article/view/335](http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/view/335)

Hurst, M. (2000). *The Office Diagnosis of Alcoholism*. Revista Relias Media, articles/55149-The Office Diagnosis-of Alcoholism. Recuperado de: <https://www.reliasmedia.com/articles/55149-the-office-diagnosis-of-alcoholism>

Krentzman, A.R., et al. (2015) *Alexithymia, Emotional Dysregulation, and Recovery from alcoholism: Therapeutic response to assessment of mood*. Qual Health Res. 2015 Jun; 25 (6):794-805. doi: 10.1177/1049732315577608.Ed. 2015 .Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4425592/>

Laura, M., Canet, L. et al. (2016). *Relaciones de la regulación emocional y la personalidad con la ansiedad y depresión en niños*. Avances en Psicología Latinoamericana / Bogotá (Colombia) / Vol. 34(1) / pp. 99-115 / 2016 / ISSN 2145-4515 Recuperado de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v34n1/v34n1a08.pdf>

Linehan, M. (2013). *Entrevista a Marsha Linehan*. Rev. PSYCIENCIA, Vol.10, N° 5. Recuperado de <https://www.psyciencia.com/entrevista-marsha-linehan-terapia-dialectico-conductual-pablo-gagliesi/>

OMS (2009) World Health Organization. *Global status report on alcohol and health*. Switzerland: World Health Organization. Recuperado de: <http://www.inestabilidademocional.com/caracteristica-delainestabilidademocional>

Psychological Care and Healing Center (PCH,2017). *Emotional Dysregulation*. Vol. 7, N°2. Recuperado de <https://www.pchtreatment.com/who-we-treat/emotional-dysregulation/>

## PERIÓDICOS

GESTION 31.07.2015. OMS, *informe 2010*. Recuperado de <https://gestion.pe/tendencias/peru-tercer-pais-consume-alcohol-region-96077>

## PÁGINAS WEB

Advíncula, Ch. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. PUCP. Recuperado de [http://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/PUCP\\_20e0666fc43b54da390a5503297b9fcd/Details](http://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/PUCP_20e0666fc43b54da390a5503297b9fcd/Details)

Antúñez, Z. y Vinet, E. (2012). *Test Escala de Depresión, Ansiedad, y Estrés (DASS-21)*. Recuperado de: <http://psycnet.apa.org/record/2012-30995-005>

Calkins, S., Gill, K., et al. (1999). *Emotional Reactivity and Emotional Regulation Strategies as Predictors of Social Behavior with Peers during Toddlerhood*. *Social Development*, Vol. 8, Nº3, pp. 310-334.

Diener, S, Mangelsdorf, S., et al. (2002). *Estrategias de comportamiento de los bebés para la regulación de la emoción con padres y madres: asociaciones con expresiones emocionales y calidad de apego*. *Journal Infancy*, volumen 3, 2002-Issue 3

Recuperado de:  
[https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327078IN0302\\_3](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327078IN0302_3)

Gross, J.J. (1998) *El campo emergente de la regulación de las emociones: una revisión integradora*. Recuperado de:  
[http://www.elaborer.org/psy1045d/cours/Gross\(1998\).pdf](http://www.elaborer.org/psy1045d/cours/Gross(1998).pdf)

Hayes & Spencer, (2005). *Regulación emocional en pacientes con trastornos de ansiedad: un estudio comparativo con una muestra comunitaria Anuario de investigaciones*. En Anuario. investig. vol.19 no.1 Ciudad Autónoma de Buenos Aires jun. 2012. Recuperado de:  
[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-1686201200010002](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-1686201200010002)

Horvath, T. , Kaushik M., Amy K. , Galen, C. ( 2016 ). *¿Qué causa el alcoholismo?* Recuperado de <http://www.amhc.org/1410-alcoholism/article/49097-what-causes-alcoholism>

López de Romaña, S. (2016) *Autocontrol, regulación emocional y balanza de afectos y su relación con el comportamiento de compra impulsivo y hedonista*.

Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología con mención en Psicología social. Lima: PUCP. Recuperado

Ribero-Marulanda y Vargas G, (2013). *Regulación emocional*. Recuperado de:<http://www.Cienciapsicologica.org/pubs/notas/clínica/item/104-regulacionemocional>

Rodríguez B.R.; Auné, S. y Vetere,G. (2012). *Regulación emocional en pacientes con trastornos de ansiedad*. Scielo. Recuperado de [www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v19n1/v19n1a28.pdf](http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v19n1/v19n1a28.pdf)

Socarras, D. (2015). *Adaptación de la Escala Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E), para adolescentes de Villa Clara, Cuba*. Recuperado de: <https://docplayer.es/88660789-Universidad-central-marta-abreu-de-las-villas-facultad-de-psicologia.html>

## **ANEXOS**

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: ANSIEDAD Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS INTEGRANTES DEL GRUPO RIQCHARIY DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, AYACUCHO, 2019

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Qué correlación existe entre la ansiedad y la regulación emocional en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019?</p> <p><b>Problema específico</b></p> <p>¿Qué correlación existe entre la ansiedad y reevaluación cognitiva en los integrantes del grupo Riqchariy de alcohólicos anónimos, Ayacucho, 2019?</p> <p>¿Qué correlación existe entre la ansiedad y supresión expresiva en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Establecer la correlación que existe entre la ansiedad y la regulación emocional en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Determinar la correlación que existe entre la ansiedad y reevaluación cognitiva en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019.</p> <p>Determinar la correlación que existe entre la ansiedad y supresión expresiva en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019.</p>	<p><b>Hipótesis principal</b></p> <p>Existe correlación significativa entre la ansiedad y la regulación emocional en los integrantes del grupo Riqchariy de alcohólicos anónimos, Ayacucho, 2019.</p> <p><b>Hipótesis derivadas</b></p> <p><b>H1</b> Existe correlación significativa entre la ansiedad y reevaluación cognitiva en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019.</p> <p><b>H2</b> Existe correlación significativa entre la ansiedad y supresión expresiva en los integrantes del grupo Riqchariy de Alcohólicos Anónimos, Ayacucho, 2019</p>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Ansiedad</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <p>Tensión</p> <p>Agitación fisiológica</p> <p><b>Variable 2</b></p> <p>Regulación emocional</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <p>Reevaluación cognitiva</p> <p>Supresión de la expresión de las emociones</p>	<p><b>Nivel y tipo de investigación</b></p> <p>El nivel de investigación es descriptivo correlacional.</p> <p>El tipo de investigación es básica.</p> <p>El diseño fue no experimental y transeccional.</p> <p><b>Población</b></p> <p>25 alcohólicos del grupo "Riqchariy" de Alcohólicos Anónimos en el distrito de Ayacucho, provincia de Huamanga</p> <p><b>Muestra:</b> 25 alcohólicos del grupo "Riqchariy" de Alcohólicos Anónimos en el distrito de Ayacucho, provincia de Huamanga, siendo la muestra tipo Censo.</p> <p><b>Instrumentos</b></p> <p>Escala de depresión, ansiedad y estrés</p> <p>(Lovibond y Lovibond, 1995), adaptación a Cuzco Bernal y Rosa, en idioma: Quechua – Español (2018).</p> <p>Cuestionario de regulación emocional (CRE) (Gross y Thompson, 2003), adaptación a Perú: Gargurevich y Matos (2010).</p>

## Matriz de operacionalización de las variables, dimensiones e indicadores

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles de medición
Ansiedad	Tensión y agitación fisiológica	Resequedad de boca	2	Intervalo
		Respiración entrecortada	4	Rangos:
		Temblores	7	0: Nunca
		Pánico	9, 15	1: A veces
		Taquicardia	19	2: Rara vez
		Miedo	20	3: Siempre
Regulación emocional	Revaluación cognitiva	Sentir emoción positiva con mayor intensidad	1	Intervalo
		Sentir una emoción negativa con menor intensidad	3	Rangos:
		Mantener la calma		1: Bastante en desacuerdo
		Cambiar la manera de pensar	5	2: En desacuerdo
		Cambiar la manera de pensar sobre la situación que generó una emoción positiva/negativa.	7	3: Algo en desacuerdo
	Supresión de la expresión emocional	Ocultar las emociones	8,10	4: Neutra
		No expresar emociones positivas	2	5: Algo de acuerdo
		Controlar las emociones	6	6: De acuerdo
		No expresar emociones negativas	9	7: Bastante de acuerdo

## INSTRUMENTO 1

### TEST DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica cuánto esta afirmación le aplicó a usted **durante la semana pasada**. No hay respuestas correctas o incorrectas. No tome demasiado tiempo para contestar.

*La escala de calificación es la siguiente:*

- 0 No me aplica
- 1 Me aplica un poco, o durante parte del tiempo
- 2 Me aplica bastante, o durante una buena parte del tiempo
- 3 Me aplica mucho, o la mayor parte del tiempo

1. Me costó mucho relajarme.....	0	1	2	3
2. Me di cuenta que tenía la boca seca .....	0	1	2	3
3. No podía sentir ningún sentimiento positivo .....	0	1	2	3
4. Se me hizo difícil respirar.....	0	1	2	3
5. Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas .....	0	1	2	3
6. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones .....	0	1	2	3
7. Sentí que mis manos temblaban .....	0	1	2	3
8. Sentí que tenía muchos nervios.....	0	1	2	3
9. Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo .....	0	1	2	3
10. Sentí que no tenía nada por que vivir.....	0	1	2	3
11. Noté que me agitaba.....	0	1	2	3
12. Se me hizo difícil relajarme .....	0	1	2	3
13. Me sentí triste y deprimido .....	0	1	2	3
14. No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo .....	0	1	2	3
15. Sentí que estaba al punto de pánico .....	0	1	2	3
16. No me pude entusiasmar por nada .....	0	1	2	3
17. Sentí que valía muy poco como persona .....	0	1	2	3
18. Sentí que estaba muy irritable .....	0	1	2	3
19. Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico.....	0	1	2	3

20. Tuve miedo sin razón ..... 0 1 2 3
21. Sentí que la vida no tenía ningún sentido ..... 0 1 2 3

## INSTRUMENTO 2

### CUESTIONARIO SOBRE LA REGULACIÓN COGNITIVA (CRC) y SUPRESIÓN EMOCIONAL EXPRESIVA (SEE)

Por favor, para cada pregunta de abajo, escriba el número que corresponde a su respuesta. Algunas preguntas parecen ser las mismas, pero realmente no lo son, gracias

1	2	3	4	5	6	7	
Bastante en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutral	Algo de acuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	
Items							Puntaje
1. Cuando quiero sentir una <b>emoción más positiva</b> (por ejem. sentirme más alegre), <b>cambio lo que estoy pensando.</b>							
2. Me guardo mis emociones para mí mismo(a).							
3. Cuando quiero sentir una <b>emoción menos negativa</b> (menos triste o enojado(a)), <b>cambio lo que estoy pensando.</b>							
4. Cuando siento emociones <b>positivas</b> , tengo cuidado de no expresarlas.							
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, <b>pienso</b> en la situación de una manera que me ayuda a mantener la calma.							
6. Controlo mis emociones al <b>no expresarlas.</b>							
7. Cuando quiero sentir una emoción <b>más positiva</b> , <b>cambio la forma en que estoy pensando</b> acerca de la situación.							
8. Controlo mis emociones <b>cambiando la forma en que pienso</b> acerca de la situación en la que estoy.							
9. Cuando siento emociones <b>negativas</b> , me aseguro de no expresarlas.							
10. Cuando quiero sentir una emoción <b>menos negativa</b> , <b>cambio la forma en que pienso</b> acerca de la situación.							

Los ítems del cuestionario 1, 3, 5, 7, 8, 10 muestran la REEVALUACIÓN COGNITIVA (RC); es decir, un cambio de la forma en que se piensa en eventos potencialmente desencadenantes de emociones.

Por otro lado, los ítems 2, 4, 6, 9 son relacionados a la SUPRESIÓN O REPRESIÓN EMOCIONAL EXPRESIVA (SEE); es decir, el cambio de la forma en que uno responde de manera conductual a los eventos que provocan emociones.