



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

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

**TESIS**

EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y RESPUESTAS RUMIATIVAS EN  
UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA

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

**AUTOR**

BRYAN MARTIN GUERRERO TRUJILLO  
ORCID: 0000-0002-5812-5362

**ASESORA**

DRA. NANCY ELENA CUENCA ROBLES  
ORCID: 0000-0003-3538-2099

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

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

**LIMA, PERÚ, FEBRERO DE 2022**

## **DEDICATORIA**

A mi madre y mis hermanos Diego, Diana y Aaron por ser el motivo para esforzarme todos los días y seguir mejorando en la vida. A mi papá por el apoyo y la confianza que me brinda a pesar de la distancia.

## **AGRADECIMIENTOS**

A las personas que me han acompañado durante el proceso de realización del presente estudio. A Burrhus Frederic Skinner por las importantes contribuciones a la psicología. A los grupos de estudio y asociaciones (Epsibe, Cipsicontex y Liceo Contextual) por el material bibliográfico y la difusión de los instrumentos para la aplicación. A los psicólogos conductuales, por el apoyo y la clarificación de conceptos y temas relacionados a la presente investigación. Al Mg. Orlando del Rosario Pacherras y la Dra. Nancy Cuenca, por el apoyo, dedicación, paciencia, practicidad y la excelente enseñanza para la realización del presente estudio.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	2
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	3
<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>RESUMO</b> .....	8
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Realidad problemática.....	12
1.2. Justificación e importancia de la investigación .....	16
1.3. Objetivos de la investigación: general y específico .....	16
1.4. Limitaciones de investigación.....	17
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de estudio.....	19
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado.....	23
2.3. Definición conceptual de terminología empleada.....	33
<b>CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	36
3.2. Población y muestra .....	36
3.3. Hipótesis.....	37
3.4. Variables – Operacionalización.....	38
3.5. Métodos y Técnicas de investigación.....	39
3.6. Procesamiento de los datos.....	44
<b>CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS</b>	
4.1. Análisis de fiabilidad de las variables.....	48
4.2. Contrastación de hipótesis .....	49
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Discusiones.....	53
5.2. Conclusiones.....	55
5.3. Recomendaciones.....	56
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

- Tabla 1 Distribución de tamaño de muestra según universidades
- Tabla 2 Operacionalización de la variable Evitación experiencial
- Tabla 3 Operacionalización de la variable respuestas rumiativas
- Tabla 4 Validez de constructo según KMO y prueba de Bartlett para del Cuestionario de Aceptación y acción  
Solución factorial y varianza total explicada del Cuestionario de Aceptación y acción
- Tabla 5 de Aceptación y acción
- Tabla 6 Confiabilidad del Cuestionario de Aceptación y acción  
Validez de constructo según KMO y prueba de Bartlett para la Escala de Respuestas Rumiativas
- Tabla 7 la Escala de Respuestas Rumiativas
- Tabla 8 Solución factorial y varianza total explicada de la Escala de Respuestas Rumiativas
- Tabla 9 Confiabilidad de la Escala de respuestas rumiativas (RRS)
- Tabla 10 Estadísticos descriptivos de la variable evitación experiencial
- Tabla 11 Estadísticos descriptivos de la variable respuestas rumiativas y sus dimensiones
- Tabla 12 Niveles de la variable evitación experiencial
- Tabla 13 Niveles de la variable respuestas rumiativas y sus dimensiones.
- Tabla 14 Prueba de normalidad de la distribución muestral en la variable evitación experiencial
- Tabla 15 Prueba de normalidad de la distribución muestral de la variable respuestas rumiativas y sus dimensiones
- Tabla 16 Correlación entre la entre la variable evitación experiencial y la dimensión reproches
- Tabla 17 Correlación entre la variable evitación experiencial y la dimensión reflexión
- Tabla 18 Correlación entre la variable evitación experiencial y la variable respuestas rumiativas

## EVITACION EXPERIENCIAL Y RESPUESTAS RUMIATIVAS EN UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPLITANA

BRYAN MARTIN GUERRERO TRUJILLO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

### RESUMEN

El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana. El tipo de investigación fue correlacional, transversal, de diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 263 estudiantes universitarios de ambos sexos, matriculados en el actual semestre académico. El muestreo fue no probabilístico. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II) de Hayes et al (2004) adaptado por Martínez (2018) y La Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) de Hoeksema et al (1991) adaptado por Cabanillas (2017). Los resultados mostraron que existe una correlación moderada alta, positiva directa y significativa entre las variables evitación experiencial y las respuestas rumiativas ( $r=.833$ ,  $p=.000$ ). De la misma forma, se encontraron correlaciones entre la variable evitación experiencial y las dimensiones reproches ( $r=.786$ ,  $p=.000$ ) y reflexión ( $r=.828$ ,  $p=.000$ ). Se halló además que, en la variable evitación experiencial, el nivel que cuenta con mayor cantidad de participantes es el nivel medio (105 universitarios) representado en un 39.5%; así mismo, en la variable respuestas rumiativas, el nivel medio cuenta con mayor cantidad de participantes (102 universitarios) representado en un 38.8 %.

**Palabras clave:** evitación experiencial, rumiación, reflexión, reproches.

**EXPERIENTIAL AVOIDANCE AND RUMIATIVE RESPONSES IN UNIVERSITY  
STUDENTS OF LIMA METROPLITANA**

**BRYAN MARTIN GUERRERO TRUJILLO**

**UNIVERSIADAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**ABSTRACT**

The aim of this study was to determine the relationship between experiential avoidance and rumiative responses in university students of Lima Metropolitan. The type of research was correlational, cross-sectional of non-experimental design. The sample was 263 university students of both sexes, enrolled in the current academic semester. The sampling was not probabilistic. The instruments used were the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) by Hayes et al (2004) adapted by Martínez (2018) and The Rumiative Responses Scale (RRS) by Hoeksema, Morrow, and Fredrickson (1991) adapted by Cabanillas (2017). The results showed that there is a moderately high, direct positive and significant correlation between the variables of experiential avoidance and the ruminant responses ( $r=.833$ ,  $p= .000$ ). In the same way, correlations were found between the experiential avoidance variable and the dimensions of reflection ( $r=,828$ ,  $p= .000$ ) and reproaches ( $r=.786$ ,  $p= .000$ ). It was also found that, in the experiential avoidance variable, the level with the largest amount of participants is the intermediate (105 students) represent by 39.5%; likewise, in the rumiative responses variable, the intermediate level has the largest number of participants (102 students) represented by 38.8 %.

**Keywords:** experiential avoidance, rumiation, reflection, reproaches.

# EVITAÇÃO EXPERIENCIAL E RESPOSTAS RUMINATIVAS NOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE LIMA METROPOLITANA

BRYAN MARTIN GUERRERO TRUJILLO

UNIVERSIADAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMO

O objetivo deste estudo foi determinar a relação entre a evitação experiencial e as respostas ruminativas nos estudantes universitários de Lima Metropolitana. O tipo de pesquisa foi correlacional, transversal, de desenho não experimental. A mostra foi feita por 263 estudantes universitários de ambos os sexos, inscritos no atual semestre acadêmico. A amostragem foi não probabilística. As ferramentas usadas foram o Questionário de Aceitação e Ação (AAQ-II) do Hayes et al (2004) adaptado por Martínez (2018) e a Escala de Respostas Ruminativas (RRS) do Hoeksema et al (1991) adaptado por Cabanillas (2017). Os resultados mostraram que existe uma correlação moderada alta, positiva direta e significativa entre as variáveis evitação experiencial e as respostas ruminativas ( $r = .833$ ,  $p = .000$ ). Da mesma forma, se encontraram correlações entre a variável evitação experiencial e as dimensões reflexão ( $r = 0.828$ ,  $p = .000$ ) e censuras ( $r = 0.786$ ,  $p = .000$ ). Além disso, se encontrou que na variável evitação experiencial, o nível que tem maior quantidade de participantes é o nível médio (105 estudantes universitários) representando o 39.5%; ademais, na variável respostas ruminativas, o nível médio tem maior quantidade de participantes (102 estudantes universitários) representando o 38.8%.

**Palavras-chave:** evitação experiencial, ruminação, reflexão, censuras.



## INTRODUCCIÓN

En estos últimos años, de acuerdo a diversos reportes y datos, se ha incrementado la tasa de individuos que presentan cuadros clínicos que dificultan, deterioran y alteran significativamente su vida y las diferentes áreas importantes para la persona. Esto no les es ajeno a los estudiantes universitarios, quienes se desempeñan durante aproximadamente 5 años, la mayor parte del día, a relacionarse en un contexto con múltiples estímulos que probablemente propicien el desarrollo de problemáticas clínicas ya que se ven expuestos a situaciones que demandan esfuerzo, tiempo, dedicación, eventos disparadores de conductas adaptativas o desadaptativas (de acuerdo a su historia de aprendizaje). Por otro lado, la presente investigación se centrará en la evitación experiencial y las respuestas rumiativas que son dos componentes inmersos en distintos cuadros clínicos que individualmente que generan dificultades y barreras para el alcance de una vida que la persona quiere vivir, en este caso en los estudiantes universitarios.

El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitarios. El tipo de investigación fue correlacional, transversal, de diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 263 estudiantes de Lima Metropolitana, ambos sexos y matriculados en el actual semestre académico. El muestreo fue probabilístico. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de aceptación y acción (AAQ-II) de Hayes et al. (2004) adaptado por Martínez (2018) y La Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) de Hoeksema et al. (1991) adaptado por Cabanillas (2017). Los resultados mostraron que existe una correlación moderada alta, positiva directa y significativa entre las variables evitación experiencial y las respuestas rumiativas ( $r=.833$ ,  $p= .000$ ). De la misma forma, se encontraron correlaciones entre la variable evitación experiencial y

las dimensiones reflexión ( $r=.828$ ,  $p= .000$ ) y reproches ( $r=.786$ ,  $p= .000$ ). Se halló además que, en la variable evitación experiencial, el nivel que cuenta con mayor cantidad de participantes es el nivel medio (105 universitarios) representado en un 39.5%; así mismo, en la variable respuestas rumiativas, el nivel medio cuenta con mayor cantidad de participantes (102 universitarios) representado en un 38.8 %.

La presente investigación cuenta con cinco capítulos. En el primero capítulo se presentan el planteamiento del problema en el cual a raíz de ello se elabora la formulación del problema y los objetivos tanto general como específicos, asimismo la justificación del estudio y la limitación del mismo.

En el segundo capítulo se presenta los antecedentes internacionales y nacionales es decir investigaciones que guarden relación con las variables del presente estudio, por otro lado, se expone también las teorías, definiciones o temas que ayuden al mejor entendimiento de las variables

En el capítulo tres se presenta los métodos manejados para el proceso de la investigación, tipo, diseño, las hipótesis tanto general como específicas, se detalla la población y la muestra constituida para el estudio, la descripción de los instrumentos utilizados y el procedimiento estadístico.

En el capítulo 4 se presenta los resultados obtenidos detallados en tablas, además se elabora la discusión teniendo en cuenta los antecedentes del estudio.

Finalmente, en el capítulo cinco se muestran las conclusiones en base a los resultados y las recomendaciones para posteriores estudios.

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Realidad problemática**

En las últimas décadas las terapias de tercera generación en conjunto han tomado un renombre importante en cuanto a tratamientos psicológicos se refiere, las terapias contextuales probablemente conforman una de las mayores innovaciones en psicología clínica en lo que va del siglo. A pesar de que emergen de la terapia de conducta (Primera generación) los actuales estudiantes y profesionales se sienten atraídos por su enfoque transdiagnóstico, no centrado en etiquetas diagnósticas sino en dimensiones patológicas; siendo una alternativa a los manuales de clasificación (DSM y CIE) (Pérez, 2014).

Dentro de esta amplia gama de terapias se encuentran la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), Terapia Dialéctica Conductual (DBT), Activación Conductual (AC), Terapia Conductual Integrativa de Parejas (IBCT), Psicoterapia Analítica Funcional (FAP) y Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT); es parte de una aproximación científica más extensa para el desarrollo de una psicología basada de una mejor explicación de la condición humana y la adquisición de los problemas psicológicos (Hayes, 2004).

La ACT está elaborada para el abordaje del Trastorno de Evitación Experiencial (TEE). Tomando en consideración que existen diversos estudios afirmando que distintos de los trastornos que se encuentran en los manuales diagnósticos (DSM o CIE) tiene como similitud esta necesidad inflexible de realizar comportamientos a fin de no contactar con el malestar o escapar de él. Entre los trastornos que se encuentran estudiados en la evitación experiencial están los trastornos de ansiedad, las adicciones, la anorexia, la bulimia, los trastornos de control de impulsos, trastornos afectivos, sintomatología psicótica, el duelo, el estrés post traumático y otras problemáticas asociadas a enfermedades (diabetes, cáncer,

epilepsia entre otras enfermedades en las que el dolor sea un factor dañino) (Boulanger et al., 2010).

Teniendo en cuenta los estudios sobre los trastornos que pueden ser explicados a través de la Evitación experiencial, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) refiere que hay factores que influyen en ellos, no solo características como el manejo o gestión de las emociones, pensamientos, conductas; sino también factores socioculturales, condiciones laborales, apoyos sociales de la comunidad y otros factores de riesgo incidentes en los diferentes trastornos, existen una diversidad de trastornos mentales y con manifestaciones distintas. La prevalencia sigue en crecimiento, causando consecuencias desfavorables en la salud, graves secuelas a nivel económico y en el área de los derechos humanos, mientras que, en los países de recursos bajos y medios, entre un 76% y un 85% de las personas con trastornos psicológicos agudos no reciben terapia; la cifra es alta también en los países de ingresos elevados: entre un 35% y un 50%. Estas patologías influyen en distintas enfermedades tales como las oncológicas, cardiovasculares o el VIH/sida, por lo que requieren servicios de salud mental.

Al igual que la evitación experiencial existe otra variable que es una característica de un trastorno clínico y es la rumia o respuestas rumiativas, que se definen como un patrón de comportamientos, tanto observable como encubierto, repetitivas que centran la atención en la sintomatología depresiva, en sus orígenes y consecuencias, en lugar de buscar una solución para las situaciones que envuelven esos (Rodríguez, 2017).

Cabe mencionar que la rumia por definición está asociado a la depresión y se sabe que este es un trastorno recurrente a nivel mundial, determinado por la OMS (2019), esta organización calcula que su afección se encuentra en 300 millones de

personas con predominio mayoritario en hombres que en mujeres. La depresión y sus variantes producen un daño grave y deteriora varias áreas en la vida de la persona, en la peor de las situaciones se podría llegar al suicidio. Al año, 8 000 000 personas se suicidan y sigue siendo la segunda causa de discapacidad entre la adolescencia y adultez.

Por otra lado, Rodríguez et al. (2009) en el continente de América refiere que el 22,4% representan los trastornos mentales y la carga general de enfermedad junto con otras problemáticas psicosociales, teniendo en cuenta que agrandan el riesgo de otras enfermedades; son una importante y trascendental parte de morbilidad que se atiende en centros de salud, cifras más actuales demuestran que la gran parte de trastornos severos inician en la niñez y adolescencia, el 75% de los trastornos se forman antes de los 24 años de edad. Para los cuadros ansiosos, de conductas alimentarias y consumo de psicotrópicos en jóvenes y adultos, el no acudir a un tratamiento por diversos motivos es de 73,5% en América, 47,2 en América del Norte y 77,9 en América Latina y el Caribe.

En cuanto al nivel latinoamericano sobre la depresión, Rodríguez et al. (2009) informa que sigue en la posición principal entre los trastornos clínicos, en mujeres es mucho más frecuente que en hombres. El 10 y 15% de las mujeres de países desarrollados y 20 y 40% en países en vías del desarrollo, diversos estudios afirman que la depresión es un factor de riesgo para unas complicaciones cardiacas y la glucosa, este puede ocurrir en personas sin antecedentes familiares y no todas las personas con esta enfermedad presentan la misma sintomatología y la adquisición es distinta, pero como factor primordial está la pérdida de estímulos apetitivos en el contexto.

De acuerdo con los últimos estudios a nivel nacional, el Ministerio de Salud (Minsa, 2002) indican que al menos 1 de cada 7 peruanos tendría algún tipo de imposibilidad que complicaría su trabajo en todas las esferas de su vida (familiar, académico, laboral, etc.). En cuanto a la prevalencia de vida de los cuadros clínicos es de 33,7 % lo cual representa que, 1 de cada 3 personas mostraron sintomatología clínica en algún instante de su vida. A pesar de los daños que ocasionan estos trastornos, el 80 % (8 de cada 10) que necesitan tratamiento, no lo reciben. Esto se puede deber a muchas causas, estigma sobre ir al psicólogo, no tener acceso a una entidad de salud mental, bajos recursos, etc.

Por otro lado, a nivel regional el Minsa (2002) realizó un estudio sobre las prevalencias actuales de diferentes trastornos clínicos según los manuales diagnósticos (CIE-10) el problema más recurrente en los adolescentes según encuestas fue el cuadro depresivo (7,0%), mayor en mujeres (11,0%); en cuanto adultos mayores el 3,8 % presentaba episodios depresivos a severo en el último mes al igual que en los adolescentes la prevalencia fue mayor en mujeres. También se presentó la prevalencia de depresión por conos, ligeramente los resultados muestran que las personas que viven el cono centro es el más afectado en comparación a los demás.

Debido a las diversas dificultades por la cual pasan los estudiantes universitarios y personas en general, de acuerdo a su historia de aprendizaje y repertorio conductual, llevaría a que las variables puedan estar determinando el comportamiento, de manera inflexible, en cada uno de ellos. Puesto que estas variables están inmersas en problemáticas mucho más graves y se puede tener consecuencias en diversas áreas de la persona (laboral, académico, familiar, social, etc.). Es por ello que se formula la siguiente pregunta, ¿cuál es la relación entre

evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana, 2022?

## **1.2. Justificación e importancia de la investigación**

El estudio cuenta con relevancia social debido a que las terapias contextuales y en específico ACT en Perú están siendo reconocidas y trabajadas ya que son terapias que ven desde otras perspectivas (la conductual contextual) a la persona y a los “trastornos”. La investigación es importante a nivel teórico puesto que servirá para aportar más datos sobre aspectos relacionados al comportamiento de la población de universitarios que, de acuerdo a sus situaciones diarias, han presentado o presentarán estos problemas, teniendo en cuenta que en Lima Metropolitana hay una cantidad escasa de investigaciones sobre evitación experiencial y respuesta rumiativas.

En cuanto a la utilidad metodológica, el estudio corroboró la validación y adaptación de los instrumentos mediante la prueba piloto para la evaluación de la evitación experiencial y respuestas rumiativas en la población de universitarios de Lima metropolitana.

A nivel práctico, este estudio servirá para conocer e identificar la problemática y a partir del resultado, a futuro, realizar un diseño de programa preventivo y de intervención para generar flexibilidad psicológica en beneficio de dicha población, de la salud psicológica y el avance de investigaciones experimentales desde un enfoque contextual en estudiantes de Lima Metropolitana.

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana.



### **1.3.2. Objetivos específicos**

1. Describir el nivel de evitación experiencial en universitarios de Lima Metropolitana.
2. Describir el nivel de respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana.
3. Analizar la relación entre evitación experiencial y la dimensión reproches de la variable respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana.
4. Analizar la relación entre evitación experiencial y la dimensión reflexión de la variable respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana.

### **1.4. Limitación de la investigación**

En cuanto a las limitaciones del estudio, se encontró dificultades en la búsqueda de investigaciones que contengan las dos variables de estudio, esto debido a que son constructos relativamente nuevos y no se ha estudiado en demasía en población universitaria, como otras variables. De igual manera el contexto virtual mediante el cual se llevó a cabo la resolución de los instrumentos fue una gran limitación puesto que no se pudo absolver dudas. Por otro lado, una de las pruebas no estaba adaptada a la población de universitarios de Lima, sin embargo, se logró realizar la validación de ambos instrumentos. Asimismo, se dispone de recursos financieros con un monto mínimo para aspectos fundamentales.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes de estudios**

### **2.1.1. Internacional**

Ortega (2021) elaboró un estudio de tipo correlacional en España cuyo objetivo era establecer la relación de la evitación experiencial, respuestas rumiativas e insomnio. Dicha muestra estuvo conformada por 103 adolescentes estudiantes. Utilizó el Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II) adaptado en España por Ruiz et al. (2013), La Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) adaptado por Hervás (2008) y el Índice de gravedad de Insomnio (ISI) adaptado por Fernández et al. (2012). Los resultados mostraron que hay una correlación entre las tres variables, sin embargo, la correlación más alta se halló en la variable evitación experiencial y las respuestas rumiativas

De la Pava y Echeverry (2019) elaboraron un estudio correlacional, cuantitativo en Colombia, cuyo objetivo fue estudiar la relación entre la evitación experiencial y el consumo de tabaco en estudiantes de la Universidad de Pereira, con una muestra de 254 participantes, utilizaron el Cuestionario de Aceptación Acción (AAQ-II) adaptado por Ruiz et al. (2016) y el Test de Fagerström adaptado por Roa et al. (2016) ambos validados para la población de universitarios colombianos, según los resultados entre los grupos clínicos y no clínicos se hallaron correlaciones significativas, estos hallazgos confirman que el consumo problemático de tabaco puede desarrollar una estrategia de evitación experiencial.

Chou et al. (2018) realizaron una investigación correlacional experimental en China, cuyo objetivo fue evaluar los efectos predictivos evitación experiencial y el afrontamiento para la adicción a Internet, la depresión y el suicidio, evaluaron a 500 universitarios (hombres 238 y mujeres 262) entre los 20 y 30 años. Para recoger la información utilizaron el Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II) y el COPE

de Carver, Scheier, Weintraub para afrontamiento de problemas, también utilizaron la escala de autoadministración de adicción a Internet (CIAS) de Chen y el Inventario de Depresión (BDI-II) de Beck. Los resultados indicaron que la evitación experiencial aumentó el riesgo de adicción a Internet, depresión y suicidio en la post evaluación. Los universitarios que cuentan niveles elevados de evitación experiencial y están acostumbrados a usar estrategias poco eficaces para sobrellevar el estrés y la depresión.

García et al. (2017) elaboraron una investigación correlacional en México, cuyo objetivo era evaluar la rumiación y la depresión según sexo y edad en estudiantes universitarios. La muestra estaba constituida por 500 estudiantes de 20 a 25 años de la Universidad Autónoma de Hidalgo. Utilizaron la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) adaptada por Hernández-Martínez, García, Valencia y Ortega (2016) y el "Inventario de Depresión de Beck" (BDI-IA) adaptada por Jurado, Villegas, Méndez, Rodríguez, Loperana y Varela (1998). Los resultados mostraron, que las mujeres presentaron una puntuación elevada más que los varones tanto en el pensamiento rumiativa y sus dimensiones así también en la variable de depresión, esto quiere decir que las mujeres suelen tener un pensamiento rumiante, pero de tipo reflexivo mucho más que los varones, por otro lado, no se encontró una relación entre los diversos factores de pensamiento rumiativa y la variable depresión según la edad.

Sanabria y Pino (2017) realizaron un estudio de tipo correlacional en Colombia que tenía como objetivo hallar asociación entre la evitación experiencial y la actividad física en 687 universitarios, con edades entre los 15 y los 67 años, utilizaron el Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ) de Barraca (2004) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). En los resultados las mujeres mostraron mayor evitación experiencial, menor uso de la bicicleta y de cumplimiento de actividad

física en comparación con los hombres, asimismo encontraron que el 82% de la muestra no usa la bicicleta como transporte o en su tiempo su tiempo libre según los resultados del IPAQ. En los resultados de la escala AAQ, encontraron que el 71% de los estudiantes presentaban puntajes altos en la variable evitación experiencial.

### **2.1.2. Nacional**

Velásquez et al. (2020) desarrollaron una investigación de tipo correlacional, tuvieron como objetivo abordar las relaciones entre desregulación emocional, rumiación e intentos suicidas en 1330 en universitarios de Lima Metropolitana. Utilizaron la “Escala de regulación emocional” de Hervás y Jódar, “Escala de respuestas rumiativas” (RRS) y para evaluar la ideación suicida utilizaron en la Escala de ideación suicidad negativa o positiva de Villalobos (2010). En cuanto los resultados encontraron correlación entre las tres variables, siendo mayor la relación entre desregulación y rumiación.

Guillén (2018) realizó un estudio de tipo correlacional cuyo objetivo fue determinar la asociación entre la evitación experiencial y la ansiedad en universitarios de una institución privada de Lima Metropolitana con una muestra constituida por 183 participantes (133 mujeres y 50 hombres) y edades que oscilaban entre 18 y 36. Utilizó el Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II) de Patrón (2010) para evitación experiencial y para evaluar la ansiedad, utilizó el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA. En cuanto a los resultados encontró una correlación positiva y significativa entre las variables evitación experiencial y la ansiedad, así como con los componentes de la segunda variable (cognitivo, fisiológico y motor).

Velásquez et al. (2018) realizaron un estudio correlacional entre la evitación experiencial, rumiación e impulsividad en alumnos de una universidad pública. Utilizaron una muestra de 2859 estudiantes (1477 hombres y 1182 mujeres), cuyas

edades estaban entre 16 a 46 años correspondientes a cinco facultades profesionales. Los instrumentos para recoger información fueron el Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II) de Patrón (2010), la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11) de Salvo y Castro (2013) y la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) de Hervás (2008). En cuanto a los resultados, encontraron una relación significativa entre la evitación experiencial y rumiación en adolescentes. Además, notaron correlación significativa y positiva entre las variables en hombres y mujeres.

Valencia et al. (2017) elaboraron una investigación de tipo correlacional, teniendo como objetivo determinar la predicción de la evitación experiencial y estrategias de afrontamientos sobre de la ansiedad estado y ansiedad. Utilizaron el Cuestionario de Aceptación y Acción AAQ-II de Patrón (2010), el COPE de Barreda (2012) y el IDARE para evaluar ansiedad. Contaron con una muestra de 284 estudiantes de pregrado (172 mujeres, 112 varones). En cuanto a los resultados, existe correlación significativa positiva entre la ansiedad (estado - rasgo) y la evitación experiencial. De esta misma forma compararon los puntajes conseguidos por hombres y mujeres en cada una de las variables.

Ruiz (2017) elaboró una investigación correlacional el cual tenía como objetivo encontrar correlación entre la respuesta rumiativas y la calidad de vida. Contaron con una muestra de 249 estudiantes universitarios, de dos facultades (Educación y Ciencias de la Comunicación). Utilizaron el Cuestionario de Calidad de Vida adaptado por Grimaldo (2003) y el Cuestionario de Respuestas Rumiativas adaptado por Hervás (2008). En los resultados se observó una correlación inversa entre las variables, asimismo la rumiación presenta una relación inversa y significativa con calidad de vida; y una relación inversa y significativa con los factores, amistades, vecindario y comunidad.

## **2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado**

### **2.2.1. Evitación experiencial**

#### **Definiciones.**

El conjunto de patrones inflexibles de comportamiento los cuales son muy frecuentes en las problemáticas clínicas y cotidianas, se denomina evitación experiencial. Hayes et al. (1999) lo definen como un comportamiento que sucede cuando un individuo no está presto a contactar con sus eventos internos (pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones), además de intentar alterar la forma y la frecuencia de los contenidos y la situación que los produce.

La evitación experiencial se puede describir también como, una regulación verbal infructífera que se hace posible debido al lenguaje y que está influenciada por aspectos socioculturales y una determinada clase de conducta; es decir, que existe diferentes conductas, pero tiene una similar función y es la de evitar el malestar (Páez y Montesinos, 2016).

Pérez (2014) refiere que la evitación experiencial es intentar cambiar los eventos privados percibidos como aversivos, aun teniendo en cuenta que realizando esos comportamientos el resultado es desfavorable, perjudicial e innecesario y un aspecto fundamental es que el mundo moderno influye en que las personas realicen conductas a fin de evitar el malestar.

Hayes (2004, como se citó en Vargas y Coria, 2017) mencionan que la evitación experiencial es un proceso mediante el cual las personas desarrollan y mantienen estrategias creadas para evitar el contacto con los pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones (eventos privados), Sin tomar en cuenta que estas estrategias tienen resultados perjudiciales para nuestra vida.

Hay tres razones por la cual la evitación experiencial es desfavorable:

- Pensar en no pensar es pensar.
- Tratar de evitar/ luchar los pensamientos aumentan la literalidad de los eventos privados tratándose como ciertos, por lo que pueden ser cada vez más espantosas.
- Reduce el abanico de conductas y el contacto con los eventos relacionados en el ambiente.

La evitación experiencial es más recurrente de lo que creemos, puesto que más uno en diversas situaciones ha realizado comportamientos evitativos con el fin de no sentir el malestar que le podría provocar dicho evento. Por ejemplo, un joven que cada vez que sabe que tiene exposición en un curso falta a clases y evite realizar una presentación frente a sus compañeros, lo que no quiere es sentir el malestar que ocasiona el exponer (sudoración, tartamudeo, miedo, ansiedad, pensamientos como “se van a burlar de mí”, “voy a olvidarme todo”, “el maestro me preguntara algo y no sabré responder”, etc.). Si bien es cierto, cuando el joven falta a la exposición, inmediatamente siente cierto alivio, pero a largo plazo el faltar consecutivamente a clases, lo perjudica aún más porque puede reprobar el curso, no tener buenas notas, que lo inhabiliten o que repita el año. Es allí donde las conductas que la persona realiza para no contactar con sus eventos privados, a largo plazo deterioran considerablemente su vida.

### **Supresión de pensamiento como características de la evitación.**

Una de las características más resaltantes de la evitación experiencial es el efecto de supresión del pensamiento el cual ha surgido de investigaciones en el que se les dijo a los participantes que traten de no pensar en algo en específico, teniendo un efecto rebote paradójico. La investigación insinuó que tales instrucciones hacen que los pensamientos que se desean eliminar, regresen. Los estudios actuales



afirman que la supresión de pensamientos no es el producto y lo que debería estudiarse y examinarse sería su poder y significado (Wenzlaf y Wegner, 2000).

Wegner et al. (1987) menciona que las instrucciones verbales de suprimir un pensamiento es una especie de recordatorio que lo hace más presente. El problema es que las personas centran toda su atención en la necesidad de controlar y suprimir todo aquello que les genere malestar. Lo paradójico es que el control y la supresión de ciertos pensamientos privados proporcionan cierto alivio inmediato, pero a largo plazo, los pensamientos vuelven con más fuerza y generan mayor sufrimiento.

### **Modelo teórico: Teoría de los marcos relacionales.**

RFT por sus siglas en inglés, es una conceptualización conductual - contextual del lenguaje y cognición, desde la teoría de los marcos relacionales, Luciano et al. (2012) formulan que las personas establecen relaciones voluntarias entre eventos y responden a estímulos en términos de otros. La RFT postula que la conducta es un proceso de aprendizaje dado a través de la socialización donde se facilitan estas relaciones arbitrarias, bidireccionales, combinadas o por la transformación de funciones entre estímulos. Las claves contextuales se caracterizan por tres propiedades: vinculación mutua, implica que el resultado de una relación entre dos eventos o estímulos en una misma dirección se derivará a una segunda (ejemplo; si a un niño se le dice que Pepe es más alto que Luis, derivará que Luis es más bajo que Pepe). La vinculación combinatoria sería otra de las propiedades que implica la combinación de dos relaciones para derivar a una tercera (ejemplo; tomando en cuenta el ejemplo anterior, si al niño también se le dice que Pedro es más alto que Pepe, derivará que Pedro es más alto que Luis). Como última propiedad está la transformación de funciones, refiere a que la función de un estímulo puede modificar la función de todo aquel con el que se haya relacionado (ejemplo, si al niño le dicen

que Pepe juega mejor al fútbol que Luis por ser más alto, entonces de las tres personas que tiene para elegir, el niño elegirá a Pedro para que juegue en su equipo).

Entendiendo esto, la RFT permite explicar el porqué del sufrimiento humano a través de las transformaciones de funciones psicológicas. Así sucede que todas las personas sentimos tristeza, miedo, angustia, ira, etc. y no solo ante la situación que ocasionó de forma directa ese tipo de respuestas, sino también ante diferentes situaciones que sean relacionadas verbalmente con la situación problemática. Teniendo en cuenta que en algunas situaciones nuestras propias respuestas cumplen funciones transformadas por el lenguaje, cabe resaltar que los intentos por modificar o eliminar estas reacciones conducen a la expansión de esa red relacional, así que es posible cambiar el contexto en donde se presentan estas respuestas sin modificar su contenido.

La TMR por sus siglas en español, es una actual aproximación al estudio del lenguaje y cognición humana que trabaja con los análisis de distintos fenómenos psicológicos desde el punto de vista de las redes relacionales. Barnes – Holmes (2005) sostiene a la conducta relacional como una operante generalizada que se asimila de acuerdo a su historia en diversos contextos y dicha operante se encuentra bajo el control de las contingencias. Teniendo tres propiedades implicadas (mutuas, combinatorias y transformadoras) para la explicación de estos marcos relacionales.

Ramnero & Torneke (2008) mencionan que la TMR pone su atención en la influencia que tienen el lenguaje y la cognición, entendidos como relación derivada de estímulo o aprendizaje relacional. Esta teoría sostiene que el lenguaje es el proceso de aprender a relacionar objetos y eventos sobre la base de símbolos o claves socialmente establecidos. El lenguaje es una operante que consta en aprender a

relacionar eventos condicionados. Posteriormente, se origina la contemplación de la clave contextual que los relaciona.

Las claves contextuales arbitrarias implícitas en la TMR son (Luciano et al., 2012) igual (ejemplo, 3 es igual a tres), opuesto (ejemplo, alto es opuesto bajo), diferente (ejemplo, mesa es diferente a libro), comparación (ejemplo, mi mamá es más bonita que mi papá), pertenencia (ejemplo, mi brazo pertenece a mi cuerpo), toma de perspectiva (ejemplo, yo estoy aquí y tú estás allí).

### **Terapia de Aceptación y Compromiso.**

La terapia de aceptación y compromiso es sin duda la más conocida de las terapias contextuales, surgiendo en contraposición o alternativa a la evitación experiencial. Wilson y Luciano (2002) refieren que ACT busca crear y aumentar la flexibilidad psicológica, entendiendo esta como, generar habilidades para contactar momento a momento con diversas experiencias que surjan en la vida de la persona y responder ante ellas, con conductas que permitan dirigirse en relación a lo que es importante y valioso (valores). El trabajo que realiza ACT se podría resumir en dos principios importantes: 1. Facilitar la clarificación de aspectos valiosos e importantes y la acción comprometida. 2. La desliteralización o defusión de los eventos privados (pensamientos, sentimientos, etc.) que acompañen a la actuación direccionada a lo que es valioso. Con respecto al primer punto, esto se realiza a través de las siguientes fases: Desesperanza creativa, clarificación de valores y la promoción de la aceptación y apertura a experimentar cualquier experiencia privada.

El objetivo de la técnica es dirigir a que el consultante note discrepancia entre lo que desea con respecto a su vida, lo que hace para evitar y lo que consigue cuando evita los eventos privados, es decir guiarlo a experimentar con las consecuencias a corto plazo y a largo plazo de las supuestas soluciones de evitar lo que le genera

malestar. Lo que se busca con la clarificación de valores es identificar lo qué es importante y da sentido a la vida del consultante. La aceptación tiene como objetivo la apertura plena, sin resistirse, sin luchar con esos eventos privados que propician que actuemos en contra de las direcciones valiosas.

En cuanto al segundo punto, lo que se busca con la defusión es aprender a responder a los eventos privados como lo que son, es decir explicar a la persona que no es sus pensamientos y que hacerle caso todo el tiempo podría alejarlo de lo que es realmente importante para su vida; por el contrario, mirarlo como lo que son en realidad, pensamientos. En cuanto al yo como contexto se refiere a que el consultante pueda ser consciente de sus pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones, etc. (experiencias privadas) sin fusionarse o identificarse con ellas de modo que podría optar por la opción de evitarlas o responder de manera consistente con sus propios valores a pesar de su presencia. Es decir, enseñarle que hay una persona consciente que tiene algo y no que es algo.

La premisa en ACT es contactar con el malestar, desde la mirada de alguien que tiene claro lo que es lo valioso para ella y a partir de ello escoger en que situaciones entrar en contacto o no con sus experiencias privadas. Es decir, flexibilizar la respuesta de malestar y desarrollar patrones de comportamientos orientados a lo que es valiosos para la persona.

Luciano y Valdivia (2006) ACT es la más completa dentro de toda la gama del enfoque conductual contextual puesto que posee una base filosófica, que es la del contextualismo funcional y se asienta en la teoría del lenguaje y cognición. El objetivo que ACT tiene como terapia es flexibilizar la respuesta que la persona tiene frente al malestar, teniendo como antecedente tratar de luchar, resistirse, etc., limita su vida y el quedarse o mantenerse fusionado con los eventos privados hace que pierda la

dirección de lo que es valioso ella. Esto quiere decir no centrarse en el malestar o estar pendiente del qué hacer para no sentirse así puesto que ello llevará a desviarlo de los valores personales. Es importante tener en cuenta que los eventos privados no son en sí mismos incapacitantes, sino lo incapacitante es lo que el consultante hace frente a ellos. Es decir, el problema se encuentra en lo que el individuo ha aprendido a hacer y a comportarse ante lo que piensa.

ACT tiene un enfoque del comportamiento que tiene como fin abordar las preocupaciones humanas sobre la ansiedad y el miedo mientras que se guía a la persona a contactar con lo que es realmente importante para ella. ACT trata de ayudar a los consultantes a (1) elegir direcciones valiosas para sus vidas y comprometerse con la acción que conduzca a ellas, (2) aceptar el malestar con amabilidad y (3) que es válido pensar o sentir como lo están haciendo puesto que es parte de la vida, por el contrario, luchar para erradicar los eventos privados ocasiona un malestar mucho mayor a como estaban antes (Eiferth & Forsyth, 2005).

Luciano (2016) refiere que ACT es una terapia contextual, puesto que las dificultades de los individuos tienen como eje central su historia personal y en cómo han aprendido a derivar pensamientos, emociones y a reaccionar ante ellos.

### **2.2.2. Respuestas rumiativas**

#### **Definiciones.**

Nolen-Hoeksema (1991) propone a la rumia como la manera en que los humanos responden a su propia sintomatología depresiva influye en su duración, las personas que constantemente se centran en respuestas reflexivas a la depresión, enfocándose en sus síntomas y el supuesto origen y consecuencia de los mismos, mostraran una problemática más prolongada a diferencia de las personas que toman medidas para distraerse de ellos.

La rumia también entendida como pensamiento recurrente, es una estrategia que se pone en práctica en presencia de algún evento privado con función aversiva, pensamientos los cuales son reiterativos, negativos para el individuo, dándole “poder” para controlar su comportamiento y hacerse presente cada vez más (Ruiz et al., 2018).

Por otro lado, Sterheim et al. (2012) definen a la rumiación como pensamientos repetitivos los cuales implican una actividad cognitiva atenta, constante, usual y en algunos casos incontrolable, centrándose en aspectos negativos de la persona y el contexto que lo rodea, dichos pensamientos son considerados como factores de riesgo para otros cuadros clínicos.

Asimismo, Papageorgiou y Wells (2004) refieren que toda clase de pensamientos que giren en torno a un tema en común y que se repiten en ausencia de ocurrencia en el ambiente de forma inmediata, se denominará rumiación, aunque la aparición de estos pensamientos no depende de señales directas del entorno, es probable que las señales indirectas tengan alta probabilidad de entrar en esta trampa de la rumiación.

### **Dimensiones de respuestas rumiativas.**

Treynor et al. (2003) determinaron dos componentes implicados en las respuestas rumiativas (reflexión y reproche). El componente de reflexión hace referencia a la tendencia a pensar desde una perspectiva consciente sobre lo que le esté generando el problema, con el fin de obtener una solución y entender qué es lo que lo lleva a sentirse de determinada manera. Es decir, un análisis sobre la problemática sin fusionarse con sus pensamientos, este componente está más relacionado con afrontamiento adaptativo a la solución del malestar.

El segundo componente, reproches, hace referencia a la persona que piensa de manera desadaptativa o desfavorable frente a su situación problemática, se focaliza en los síntomas de la depresión, los vuelve a experimentar centrándose en las consecuencias, lo cual conlleva a una asociación negativa de sí mismo.

Cann et al. (2011) mencionan dos tipos de rumiación que suelen guardar relación a eventos traumáticos y estresantes, estos son la rumiación intrusiva y la rumiación deliberada. La primera se define como una invasión involuntaria de pensamientos sobre eventos basados en la experiencia que son traídos a la mente de manera automática sin que podamos decidir si traerlos o no. Y la rumiación deliberada se define como pensamientos intencionados sobre un incidente, involucrando a los pensamientos de manera voluntaria para darle explicaciones y centrarse en entender el porqué de los eventos y darle una solución, según investigaciones ambos tipos de rumiaciones se activan en la persona frente a situaciones estresantes.

### **Teorías de los estilos de respuesta.**

La teoría de las respuestas es un modelo, en él se alude a las respuestas rumiativas como componente que cronifica la depresión, teniendo en cuenta que esta teoría no explica el origen de la depresión sino el mantenimiento y el aumento de la misma. Esta teoría afirma que la forma de responder ante la depresión podría ser un factor para la vulnerabilidad para la misma (Hervás, 2008).

Sobre la teoría de respuestas, García et al. (2017) mencionan que es una teoría englobada en el modelo social cognitivo, desarrollado por Susan Nolen Hoeksema en estudios sobre los estilos rumiativos y la depresión. La autora refiere que hay factores que predisponen el desarrollo de la depresión y que la forma en que la persona responde a la sintomatología de la depresión influirá en la duración y

agravamiento de la misma. Es decir, los estilos de respuesta explican cómo se cronifican los cuadros clínicos depresivos. Por otro lado, aparece como una manera de reacción frente a respuestas emocionales que propicien la depresión (tristeza, angustia, miedo) por lo que se constituye como una forma de afrontamiento desadaptativo.

Nolen-Hoeksema (2004) explica que la teoría de respuesta propone las formas en que los individuos responden a sus propios pensamientos, sentimientos y emociones frente a la depresión y como estos se intensifican. Existen 4 mecanismos por los cuales la rumia puede alargar la depresión según la teoría de las respuestas: en primer lugar, la rumia incrementa los efectos del estado de ánimo, lo cual hace que las personas utilicen los pensamientos, recuerdos para comprender por qué se están sintiendo como lo están haciendo. En segundo lugar, la rumia entorpece la solución de problemas, puesto que hace que el pensamiento sea más persistente, pesimista y catastrófico. En tercer lugar, la rumia interfiere con el comportamiento instrumental es decir en la modificación de las conductas en base a las contingencias del ambiente. En cuarto lugar, las personas que se centran en pensamientos negativos repetitivos de forma constante, disminuirán el apoyo por parte de las personas que lo rodean o el entorno, lo cual hará más intenso y complicado el cuadro depresivo.

### **Rumiación y trastornos relacionados.**

García et al. (2018) describen que las rumiaciones negativa e intrusiva son un factor de riesgo en el desarrollo y mantenimiento de la ansiedad, depresión mientras que las rumiaciones deliberada y reflexiva tienden a tener una influencia mayor en el crecimiento post traumático.

Nolen-Hoeksema (2009, como se citó en Padilla, 2018) afirma en cuanto a la diferencia de género que las mujeres presentan mayor tasa de trastornos afectivos



según un estudio de metaanálisis, esto se comprobó en la teoría de estilos de respuestas rumiativas, anunciando a la rumia como un componente causante de la depresión.

En un estudio se demostró que las respuestas rumiativas favorece a la manifestación de síntomas asociados a desorden bipolar, lo que se halló es que personas con este cuadro clínico sin experiencias previas de manía tendrían una mayor predominancia a rumiar con sus pensamientos, puesto que se centran en los síntomas de alegría desmedida, euforia y tratando de encontrar los motivos por el cual se sienten así, esto conlleva a que presentaran una mayor probabilidad de respuestas rumiativas frente a un episodio depresivo centrándose en sus pensamientos y síntomas. Inclusive se ha asociado la rumiación con el estrés post traumático, ya que manifiestan emociones negativas (miedo, ira, vergüenza) por otro lado, se ha relacionado también con la ingesta de sustancias y trastornos de la conducta alimentaria, pero en menor medida (Johnson et al., 2008).

### **2.3. Definición conceptual de terminología empleada**

#### **2.3.1. Universitarios**

Real Academia Española (2020) se denomina a la persona o grupos de personas que cursan estudios de una materia en particular en una institución superior universitaria.

#### **2.3.2. Terapias contextuales**

Hayes et al. (2014) refieren que, son un tipo de terapias psicológicas de tradición conductual que surgen en los años 90, es un acercamiento empírico enfocado en los principios del aprendizaje, es sensible al contexto y a las funciones de las problemáticas psicológicas. Enfatiza en la aplicación de estrategias de cambio basadas en la evidencia y el contexto sumándole a estas ejercicios experienciales y

didácticos, estos tratamientos suelen construir en sesión repertorios conductuales flexibles.

### **2.3.3. *Depresión desde la perspectiva contextual***

Martell et al. (2013) definen a la depresión como una situación sin incentivos en la que una persona se encuentra, debido a diversas circunstancias y eventos adversos, como, por ejemplo, pérdida del trabajo, rompimiento de una relación, muerte de un familiar o dificultad para afrontar situaciones adversas de la vida cotidiana y anhedonia.

### **2.3.4. *Trastorno***

La Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos (2003) refieren que la presencia de comportamientos o patrones de conducta reconocibles en la práctica clínica, son los trastornos; que en gran cantidad de casos viene acompañada de malestar y deterioro de áreas importantes de la persona.

### **2.3.5. *Contexto***

Froxán (2020) refiere que el contexto es un conjunto de estímulos a los que está expuesto un organismo, tanto del exterior (exteroceptiva) como del interior (interoceptiva) en el cual se comporta y con el que interactúa. Es decir, lo que sucede alrededor de la conducta.

### **2.3.6. *Eventos privados***

Harris (2019) define a los eventos privados como ciertos eventos que suceden en una persona en específico y que solo esa persona puede observar y aspectos a los cuales solo la persona puede acceder, suelen ser descritos como hechos internos por la persona y que no puede ser observado por el contexto, a menos que el individuo los exprese.

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

El diseño será no experimental, porque no se manipularán las variables de manera intencional, ya que solo se observará a los fenómenos en su contexto natural para luego analizarlos. Además, será de corte transversal debido a que se recolectarán datos del fenómeno en un solo momento, sin necesidad de acudir a otros estudios siguientes (Hernández et al., 2014).

En cuanto al nivel de investigación, este estudio fue correlacional debido a que tuvo como objetivo conocer la asociación entre dos variables en una población en específico. Asimismo, es de enfoque cuantitativo porque lo que se requiere es medir y estimar las magnitudes de los problemas de investigación, además parte de una idea que se va delimitando para posteriormente realizar los objetivos y la pregunta de investigación, consecutivamente se establecen las hipótesis y se traza un plan para corroborarlas mediante métodos estadísticos. En este caso, se desarrollará una investigación de las variables evitación experiencial y respuestas rumiativas (Hernández et al., 2014).

### **3.2. Población y muestra de estudio**

La población de estudio estuvo compuesta por estudiantes de pre grado de 15 universidades privadas y públicas ubicadas en Lima Metropolitana, de ambos sexos, que cursan el actual semestre académico.

La muestra estuvo conformada por 263 estudiantes de pre grado de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana, que se encuentren cursando el actual semestre académico, de ambos sexos. Lo cual será obtenido mediante la fórmula de poblaciones infinitas con un nivel de confianza 95% y 5 % de margen de error. Respecto a los participantes se seleccionarán mediante un muestro

no probabilístico, puesto que se escogerán de acuerdo a los que estuvieron dispuestos a colaborar con el estudio.

**Tabla 1**

*Distribución de tamaño de muestra según universidades*

<i>Sexo/ Universidades</i>	<i>U. Privada</i>	<i>U. Pública</i>	<i>Tota</i>
Hombres	48	33	81
Mujeres	111	71	182
Total	159	104	263

### ***Criterios de inclusión***

- Estudiantes universitarios de Lima Metropolitana
- Estudiantes que cursen el actual año académico
- Estudiantes que voluntariamente rellenen el formulario

### ***Criterios de exclusión***

- Estudiantes de universidades que no pertenezcan a Lima Metropolitana
- Estudiantes no matriculados en el actual año académico

## **3.3. Hipótesis**

### **3.3.1. General**

Existe una relación directa entre evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana.

### **3.3.2. Específicas**

H1. Existe una relación directa entre evitación experiencial y la dimensión reproches de la variable respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana.

H2. Existe una relación directa entre evitación experiencial y la dimensión reflexión de la variable respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana.

### 3.4. Variables – Operacionalización

#### 3.4.1. Definición conceptual

Hayes et al. (1999) refieren que la evitación experiencial es un fenómeno que sucede cuando un individuo no está dispuesto a contactar con sus emociones, sentimientos, pensamientos, sensaciones y se comporta deliberadamente para reducir o controlarlos, que a corto plazo le generará cierto alivio inmediato, sin embargo, a largo plazo ese patrón inflexible va minando y deteriorando diversas áreas de su vida.

#### 3.4.2. Definición operacional de medida

La puntuación se obtendrá a través de la aplicación de un instrumento a los estudiantes de las universidades de Lima Metropolitana, se considera al Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ) de Hayes et al. (2004).

#### 3.4.3. Definición operacional basada en indicadores

**Tabla 2**

*Operacionalización de la variable evitación experiencial*

<i>Dimensiones</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Ítems</i>	<i>Tipos de respuesta</i>	<i>Escala de medición</i>
Unidimensional	No entrar en contacto con el malestar	1,2,3,4,5,6,7	Tipo Likert 1-7	Ordinal

#### 3.4.4. Definición conceptual

Nolen-Hoeksema (1991) define a las respuestas rumiativas como un proceso en el cual el individuo piensa asiduamente en un suceso y se centra en las sensaciones de tristeza, sus causas y consecuencias, lo cual le ocasiona angustia, causando malestar y preocupaciones enormes en la persona.

#### 3.4.5. Definición operacional de medida

Los puntajes obtenidos por los estudiantes universitarios, evaluados a través de la aplicación de la Escala de Respuestas Rumiativas de Nolen-Hoeksema (1991).

### 3.4.6. Definición operacional basada en indicadores

**Tabla 3**

*Operacionalización de la variable respuestas rumiativas*

<i>Dimensiones</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Ítems</i>	<i>Tipos de respuesta</i>	<i>Niveles</i>	<i>Escala de medición</i>
Reproches	Melancolía	2,5,7,9,11,	1= Casi	bajo medio alto	Ordinal
	Pesimismo	12,14,18,20	nunca		
Reflexión	Nostalgia	,21,22	2= Algunas		
	Toma de conciencia	1,3,4,6,8,10,	veces		
	Observación interna	13,15,16,17,	3= A menudo		
		19	4= Casi siempre		

### 3.5. Métodos y Técnicas de investigación

En la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumentos dos cuestionarios que se mencionaran a continuación.

#### 3.5.1. Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II)

En el estudio se utilizó el Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II) cuyo nombre original es Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II), el cual fue elaborado por Bond et al. (2011) y fue adaptado y traducido al español por Ruiz et al. (2013), por otro lado, el instrumento es unidimensional y cuenta con 7 ítems que evalúan la necesidad de no entrar en contacto con el malestar y realizar comportamientos a fin ello. Su aplicación es individual y grupal, sin tiempo límite y puede ser aplicado a partir de los 18 años. Su respuesta es tipo Likert donde 1=Completamente falso y 7=Completamente cierto, la forma de calificación es a mayor puntaje, mayor nivel de evitación experiencial. El instrumento original mostró

estructura satisfactoria de validez y confiabilidad, el coeficiente de alfa es 84 (.78 - .88) y la confiabilidad test-retest es 81 y 79, en cuanto a la adaptación al español del AAQ-II, la validez interna fue de .75 - .93 y en el coeficiente de alfa de general del instrumento fue .88 lo cual indica que es una medida viable y fiable de la evitación experiencial.

Asimismo, en Perú se realizó una adaptación del cuestionario de aceptación y acción por Martínez (2018) mediante la validez de criterio, con la Escala de Depresión de Beck (BDI-II) y el Inventario de Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado (IDARE), la correlación del AAQ-II y el BDI-II fue de .70 y la correlación del AAQ-II y el IDARE fue .67 -. 79. Por otro lado, se identificó un índice de Omega de .88, lo que corrobora que el instrumento es confiable.

### **Estudio Piloto.**

Se elaboraron los análisis estadísticos para determinar la validez y confiabilidad presentados a continuación.

**Tabla 4**

*Validez de constructo según KMO y prueba de Bartlett para del Cuestionario de Aceptación y Acción*

<i>Prueba de KMO y Bartlett</i>		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0.900
Prueba de esfericidad de Bartlett	$\chi^2$	710.258
	<i>gl</i>	21
	<i>p</i>	0.000

En la tabla 4, se presentan los resultados del KMO y Bartlett para el Cuestionario de Aceptación y Acción en el grupo piloto de 151 universitarios, donde se muestra un KMO=.900, lo cual indica un nivel adecuado, y el test de esfericidad de



Bartlett  $X^2=710.258$  a un nivel significativo ( $p<.05$ ), indicando que la muestra es adecuada para efectuar el análisis factorial.

**Tabla 5**

*Solución factorial y varianza total explicada del Cuestionario de Aceptación y Acción*

Componente	Autovalores iniciales		Sumas de cargas al cuadrado de la extracción			
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	4.729	67.562	67.562	4.729	67.562	67.562
2	0.655	9.359	76.921			
3	0.515	7.352	84.273			
4	0.396	5.663	89.936			
5	0.284w	4.051	93.987			
6	0.218	3.114	97.100			
7	0.203	2.900	100.000			

En la tabla 5, se analiza la estructura factorial del Cuestionario de Aceptación y Acción, empleando el análisis factorial de componentes. Los resultados demuestran un factor definido con autovalor de 4.729 y explica el 67 % de la varianza total.

**Tabla 6**

*Confiabilidad del Cuestionario de Aceptación y Acción*

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Cuestionario de Aceptación y acción	.919	7

En la tabla 6, se muestra los resultados de la confiabilidad del Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II) en un grupo piloto de 151 universitarios, a través del método de consistencia interna, donde se observa que la puntuación del coeficiente de alfa fue de .919, siendo aceptable para la confiabilidad del instrumento.

### **3.5.2. Escala de Respuestas Rumiativas (RRS)**

En el estudio se utilizó la Escala de Respuestas Rumiativas cuyo nombre original es Ruminative Responses Scale (RRS) elaborada por Nolen-Hoeksema, Morrow, y Fredrickson de 1991 fue adaptado y traducido por Hervás (2008), por otro lado, cuenta con dos dimensiones (reproches y reflexión) que evalúan pensamiento negativo repetitivo, centrándose en sus sensaciones de tristeza. Su aplicación es individual y grupal, sin límite de tiempo y aplicado a partir de 18 años. Consta de 22 ítems y respuesta tipo Likert donde 1=Casi nunca y 5=Casi siempre. Las normas de calificación son: inferior a 22=baja rumiación; 23-66 =medio; superior a 67= alta rumiación. En el instrumento se determinó la validez mediante el análisis factorial el cual muestra dos dimensiones, las correlaciones de ítems muestran valores que oscilan entre .23 a .75. La confiabilidad mediante el alfa de Cronbach fue de .80; indicando que la prueba es viable y fiable para medir las respuestas rumiativas.

En Perú se realizó una adaptación de la escala de respuestas rumiativas elaborada por Cabanillas (2017) el cual mostró una validez de contenido mediante la V de Aiken hallándose valores de .80 y 1.00 para los ítems y promedio general .88. Por otro lado, se identificó un índice de Omega de .89 y .70 - .80 para las dimensiones, indicando que el instrumento es confiable.

### **Estudio Piloto.**

Se elaboraron los análisis estadísticos para determinar la validez y confiabilidad de la Escala de Respuestas Rumiativas

**Tabla 7**

*Validez de constructo según KMO y prueba de Bartlett para la Escala RRS*

<i>Prueba de KMO y Bartlett</i>		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0.936
	$X^2$	2403.934
Prueba de Bartlett	$gl$	231
	$p$	0.000

En la tabla 7 se presentan los resultados de la prueba KMO y Bartlett para la Escala de Respuestas Rumiativas en el grupo piloto de 151 universitarios, donde se muestra un KMO=.936, siendo un nivel adecuado, y el test de esfericidad de Bartlett  $X^2=2403.934$  a un nivel significativo ( $p<.05$ ), indica que la muestra es adecuada para efectuar el análisis factorial.

**Tabla 8**

*Solución factorial y varianza total explicada de la Escala de Respuestas Rumiativas*

Componente	Autovalores iniciales			Sumas al cuadrado de la extracción		
	Total	varianza	acumulado	Total	varianza	acumulado
1	11.684	53.108	53.108	11.684	53.108	53.108
2	1.462	6.646	59.754	1.462	6.646	59.754

En la tabla 8, se analiza la estructura factorial de la Escala de Respuestas Rumiativas, empleando el análisis factorial de componentes. Los resultados demuestran 2 factores definidos. En cuanto al primer factor presenta un autovalor de 11.684 y explica el 53% de la varianza total, el segundo factor cuenta con un autovalor de 1.462 y explica 66 % de la varianza total.

**Tabla 9**

*Confiabilidad de la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS)*

Dimensiones /total	Alfa de Cronbach	N de elementos
Dimensión Reproches	0.913	11
Dimensión Reflexión	0.927	11
Escala de respuesta rumiativas	0.956	22

En la tabla 9, se muestra los resultados de la confiabilidad de la Escala de Respuestas Rumiativas en un grupo piloto de 151 universitarios, a través del método de consistencia interna, donde se observa que la puntuación del coeficiente de alfa fue de .956 en el puntaje total del RRS, mientras que en las dimensiones Reproches

(.913) y Reflexión (.927), lo que indica que el instrumento tiene una adecuada confiabilidad.

### **3.6. Procesamiento de los datos**

Antes de evaluar a la muestra indicada se analizó las propiedades psicométricas de los dos instrumentos, para ello se examinó la validez y la confiabilidad.

Luego de implementar los aspectos anteriores al estudio, se recabó los datos a través de los instrumentos, para ello los individuos decidieron su participación voluntaria en la investigación. Se obtuvo un informe de consentimiento virtual que autoriza su apoyo con el estudio. Solamente los universitarios que accedieron a participar en la investigación resolvieron el formulario. La información obtenida permaneció de manera confidencial y será utilizada bajo los principios de Helsinki. La aplicación de los instrumentos se realizará de forma individual y de forma virtual, con un tiempo de 10 minutos para responder a ambos instrumentos, en el contenido del formulario se dio las instrucciones de cómo contestar.

Después de la aplicación de los instrumentos, se elaboró una base de datos en el programa Excel, la misma que fue trasladada al software SPSS (versión 25) para ser analizada con las respectivas pruebas estadísticas. Para el análisis descriptivo de las variables, donde se utilizó la desviación estándar, media, moda, simetría y curtosis; además las frecuencias y porcentajes de los niveles de las variables y dimensiones. Asimismo, se analizó la distribución muestral mediante la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov, y se utilizó los estadísticos no paramétricos (Spearman) para hallar la correlación estadística entre variables y sus dimensiones.

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

#### 4.1. Análisis de fiabilidad de las variables

**Tabla 10**

*Estadísticos descriptivos de la variable evitación experiencial*

	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>Mo</i>	<i>DE</i>	<i>Varianza</i>	<i>Asimetría</i>	<i>Curtosis</i>
Evitación experiencial	1.95	2.00	2	.775	.601	.079	-1.329

En la tabla 10, se observan los estadísticos descriptivos de la variable evitación experiencial la cual alcanzó los siguientes datos: M= 1.95, Mdn= 2.00, Mo= 2 DE= .775, Varianza de .601 y, por otro lado, la asimetría se encuentra dentro del rango de +/-1.5, lo que implica una distribución muestral normal.

**Tabla 11**

*Estadísticos descriptivos de la variable respuestas rumiativas y sus dimensiones*

	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>Mo</i>	<i>DE</i>	<i>Varianza</i>	<i>Asimetría</i>	<i>Curtosis</i>
Dimensión Reproches	1.95	2.00	2	.777	.604	.086	-1.338
Dimensión Reflexión	1.97	2.00	2	.793	.629	.061	-1.405
Respuestas rumiativas	1.98	2.00	2	.784	.614	.033	-1.368

En la tabla 11, se observan los estadísticos descriptivos de la variable respuestas rumiativas. Las dimensiones alcanzaron los siguientes datos: la dimensión reproche alcanzo una M= 1.95, Mdn= 2.00, Mo= 2, DE= .777 y Varianza= .604; la dimensión reflexión alcanzó una M=1.97, Mdn=2.00, Mo= 2, DE= .793 y Varianza= .629, en cuanto las asimetrías de ambas dimensiones se encuentran dentro del rango de +/- 1.5, lo que implica una distribución muestral normal.

**Tabla 12***Niveles de la variable evitación experiencial*

<i>Evitación experiencial</i>		
	<i>fr</i>	<i>%</i>
Nivel bajo	85	32.3
Nivel medio	105	39.9
Nivel alto	73	27.8
Total	263	100.0

En la tabla 12 se presentan los niveles de la variable de evitación experiencial, al respecto se observa que el nivel que cuenta con la mayor cantidad de participantes es el nivel medio (105) representado en un 39.9%.

**Tabla 13***Niveles de la variable respuestas rumiativas y sus dimensiones*

	<i>Reproches</i>		<i>Reflexión</i>		<i>R. rumiativas</i>	
	<i>fr</i>	<i>%</i>	<i>fr</i>	<i>%</i>	<i>fr</i>	<i>%</i>
Nivel bajo	86	32.7	87	33.1	83	31.6
Nivel medio	104	39.5	98	37.3	102	38.8
Nivel alto	73	27.8	78	29.7	78	29.7
Total	263	100.0	263	100.0	263	100.0

Se presentan en la tabla 13 los niveles de las dimensiones y el total de la variable respuestas rumiativas. Al respecto se observa que el nivel que cuenta con mayor cantidad de participantes es el nivel medio, en la dimensión reproches (104) representado en un 39.5% y en la dimensión reflexión (98) representado en un 37.3. Asimismo, en la variable respuestas rumiativas el nivel medio cuenta con mayor cantidad de participantes (102) representado con un 38.8%.

#### **4.2. Contrastación de hipótesis**

**Tabla 14***Prueba de normalidad de la distribución muestral en la evitación experiencial*

	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>		
	<i>Estadístico</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Evitación experiencial	.078	263	.001

En la tabla 14, se presenta los resultados de la prueba de normalidad de la variable evitación experiencial a través de la prueba Kolmogorov Smirnov, donde se observa que  $p < .05$  ( $p = .001$ ) por lo que nos indica que los datos de la muestra no se ajustan a una distribución normal y se utilizarán los estadísticos no paramétricos.

**Tabla 15***Prueba de normalidad de la distribución muestral en las respuestas rumiativas*

	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>		
	<i>Estadístico</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Dimensión Reproches	.098	263	.000
Dimensión Reflexión	.085	263	.000
Respuestas rumiativas	.071	263	.003

En la tabla 15 se presentan los resultados de la prueba de normalidad de la distribución muestral de las variables respuestas rumiativas y sus dimensiones a través de la prueba Kolmogorov Smirnov, donde se observa que en la dimensión reproches y la dimensión reflexión  $p < .05$  ( $p = .000$ ,  $p = .000$ ) lo que nos indica que los datos de la muestra no se ajustan a una distribución normal. Asimismo, en el total de la variable respuestas rumiativas se observa que  $p < .05$  ( $p = .003$ ) lo cual significa que los datos de la muestra no se ajustan a una distribución normal y se usarán estadísticos no paramétricos.



**Tabla 16**

*Correlación entre la variable evitación experiencial y la dimensión reproches*

	<i>Evitación experiencial</i>		
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Dimensión Reproche	.786	.000	263

En la tabla 16 se observa que  $p=.000$  lo que significa que se rechaza la hipótesis nula, indicando que existe una relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión reproche. Asimismo, la relación es de magnitud fuerte, positiva directa ( $r=.786$ ).

**Tabla 17**

*Correlación entre la variable evitación experiencial y la dimensión reflexión*

	<i>Evitación experiencial</i>		
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Dimensión Reflexión	,828	.000	263

En la tabla 17 se observa que  $p=.000$  lo que significa que se rechaza la hipótesis nula, indicando que existe una relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión reflexión. Asimismo, la relación es de magnitud fuerte, positiva directa ( $r=.828$ ).

**Tabla 18**

*Correlación entre la variable evitación experiencial y la variable respuestas rumiativas*

	<i>Evitación experiencial</i>		
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Respuestas rumiativas	,833	.000	263

En la tabla 18 se observa que  $p=.000$  lo que significa que se rechaza la hipótesis nula, indicando que existe una relación entre la variable evitación experiencial y la variable respuestas rumiativas. Asimismo, la relación es de magnitud fuerte, positiva directa ( $r=.833$ ).

**CAPÍTULO V**

**DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y**

**RECOMENDACIONES**

## 5.1. Discusiones

En el presente estudio se analizó la correlación entre la variable evitación experiencial y respuestas rumiativas, en base a esto se plantearon las hipótesis estadísticas sobre las cuales se desarrolla la investigación. A continuación, se discuten los principales hallazgos en el estudio.

Según el objetivo general de la presente investigación, se encontró que existe correlación significativa moderada alta ( $r=,833$ ,  $p= 0.000$ ) entre la evitación experiencial y respuestas rumiativas, en la muestra representativa de 263 estudiantes distintas universidades de Lima metropolitana, esto quiere decir que los estudiantes mientras más eviten entrar en contacto con sus “eventos internos” (pensamientos, emociones, sentimientos) mayor será la aparición de estos mismos y de forma reiterativa, propiciando que en todo momento reflexionen sobre dichos pensamientos. Dicha interpretación de los resultados coincide con Hayes et al. (1999) y Pérez (2014) quienes refieren que, cuando una persona no entra en contacto con sus pensamientos que le generan malestar o los intenta cambiar, estos se hacen más potentes y acrecientan el malestar a largo plazo. De la misma forma en España, Ortega (2021) encontró una correlación alta entre las variables evitación experiencial y respuestas rumiativas. Así también dichos resultados coinciden con los hallados por Velásquez et al. (2018) quienes encontraron una relación significativa fuerte entre las variables evitación experiencial y rumiación en universitarios de Lima.

Sabiendo que Boulanger et al. (2010) mencionan que muchos trastornos incluidos en los manuales diagnósticos tienen un factor en común, que es la evitación experiencial, es decir que diversos trastornos tienen como eje y característica el evitar entrar en contacto con el malestar, y la depresión es una de ellas. Es por ello que los resultados de la presente investigación coinciden con García et al. (2017) quienes en

México hallaron una correlación significativa entre la depresión y la rumiación en universitarios. Teniendo en cuenta lo referido por García et al. (2018) la rumia es un factor determinante de aparición y mantenimiento de la ansiedad y la depresión, esto quiere decir que es un componente que puede ser partícipe del desarrollo, adquisición y establecimiento de problemáticas clínicas. Dicho esto, los resultados de la presente investigación concuerdan con los hallados por Guillén (2018) quien encontró una correlación significativa y positiva ( $r=.569$ ,  $p=.000$ ) entre las variables evitación experiencial y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, resaltando que el componente cognitivo (pensamientos, sentimientos, etc.) tuvo un mayor grado de correlación significativa.

Según el primer objetivo específico los resultados del estudio entre la evitación experiencial y la dimensión reproches ( $r= .786$ ,  $p=.000$ ) coinciden con la investigación de Valencia et al. (2017) quienes hallaron correlaciones significativas ( $r=.529$ ,  $p=.000$ ) entre la evitación experiencial y la autculpa (se refiere a la fuerte crítica hacia uno mismo y la culpa de la misma persona por las situaciones que experimentan) esa definición va de la mano con lo que dice Treynor et al. (2003) quienes refieren que dentro de la rumia hay un componente desfavorable para el individuo, ya que se focaliza en los síntomas que presenta, re experimenta las consecuencias negativas y las asocia con la culpa hacia uno mismo.

De la misma forma con el segundo objetivo específico, teniendo en cuenta las dimensiones de la respuestas rumiativas, se evidencia que en la dimensión reflexión y evitación experiencial  $r=.828$ ,  $p=.000$ , esto se puede comparar con lo hallado por Valencia et al. (2017) sobre evitación experiencial y solución de problemas ( $-.439$ ,  $p=.000$ ) estos resultados se sustentan bajo Nolen-Hoeksema (2004) quien menciona que hay un componente (reflexión) en la rumia que entorpece y no ayuda a la

resolución de problemas o encontrar posibles soluciones a los pensamientos (pesimista, catastrófico) constantes que presentan las personas. Finalmente, en el estudio se ha encontrado relaciones significativas entre las variables, las mismas que son respaldadas por autores e investigaciones previas entre la evitación experiencial y respuestas rumiativas.

## 5.2. Conclusiones

1. Con respecto al objetivo general, existe relación estadística moderada alta, positiva directa y significativa ( $r=.833$ ,  $p= .000$ ) entre la variable evitación experiencial y la variable respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana, lo cual nos refiere que mientras más eviten entrar en contacto con sus eventos privados (pensamientos, emociones, sentimientos) mayor será la aparición de estos mismos de forma reiterativa.
2. Respecto al primer objetivo específico se observa que existe una relación alta, positiva directa y significativa ( $r=.786$ ,  $p= .000$ ) entre la variable evitación experiencial y la dimensión reproche en universitarios de Lima Metropolitana, esto quiere decir que los estudiantes mientras mayor evitación tengan a entrar en contacto con sus experiencias privadas, mayor serán los pensamientos de auto culpa y regaño sobre el porqué se están sintiendo de determinada manera.
3. Respecto al segundo objetivo específico se puede observar que existe una relación moderada alta, positiva directa y significativa ( $r=.828$ ,  $p= .000$ ). entre la variable evitación experiencial y la dimensión reflexión en universitarios de Lima Metropolitana, esto quiere decir que los estudiantes mientras mayor evitación tengan a entrar en contacto con sus experiencias privadas, mayor

serán los pensamientos reflexivos sobre el porqué se están sintiendo de determinada manera.

### **5.3. Recomendaciones**

1. Que las autoridades universitarias elaboraren un programa preventivo o de intervención según sea el caso, que tome en cuenta las variables en dicha población para lograr la disminución, la incidencia y sintomatología de las problemáticas clínicas como la depresión y ansiedad. Puesto que si no se interviendría esto resultaría problemático para los estudiantes en sus diversas áreas de su vida.
2. Que las autoridades encargadas del bienestar del estudiante implementen estrategias mediante charlas y talleres para que los estudiantes reconozcan aspectos valiosos e importantes en su vida, y que le invite a realizar comportamientos sistemáticos y adaptativos hacia lo que ellos consideren importante, trabajar ejercicios de aceptación al malestar para generar un cambio de perspectiva hacia pensamientos de auto culpa y reproche.
3. Se recomienda realizar, con apoyo psicológico de profesionales que laboran en la universidad en espacios especializados ejercicios de respiración y relajación para generar distanciamiento de los pensamientos reflexivos (defusión). Si esto no ocurre, los estudiantes estarían reflexionando sobre las diversas situaciones y esto le impediría realizar comportamientos funcionales.

## **REFERENCIAS**

- Barnes-Holmes, D. (2005). Behavioral Pragmatism Is A-Ontological, Not Antirealist: A Reply to Tonneau. *Behavior and Philosophy*, 33(1) 67-79. <https://scihub.tw/https://www.jstor.org/stable/27759509?seq=1>
- Bond, F, Hayes, S, Baer, R, Carpenter, K, Guenole, N., Orcutt, H y Zettle, R. (2011). Propiedades psicométricas preliminares del Cuestionario de aceptación y acción – II: una medida revisada de inflexibilidad psicológica y evitación experiencial. *Terapia de comportamiento*. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007
- Boulanger, J., Hayes, S. & Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept. *Emotions Regulation and Psychopathology*, 21(1), 107- 134. <https://psycnet.apa.org/record/2009-21674-005>
- Cabanillas, K. (2017). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Respuestas Rumiativas en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/>
- Cann, A., Calhoun, L., Tedeschi, R., Triplett, K., Vishnevsky, T. y Lindstrom, C. (2011). Evaluación de procesos cognitivo postraumático: el inventario de rumiación relacionado con el evento. *Ansiedad, estrés y afrontamiento*, 24(2),137-156 <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Chou, W., Yen, C. y Liu, T. (2018). Predicción de los efectos de la inflexibilidad psicológica / evitación experiencial y estrategias de afrontamiento del estrés para la adicción a Internet, la depresión significativa y el suicidio en estudiantes universitarios. *Revista de Salud Pública*. 15(4),788. <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/4/788>



- De la Pava, C. y Echevarría, K (2019). *Consumo de tabaco e inflexibilidad psicológica en estudiantes universitarios de la ciudad de Pereira* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Pereira]. Repositorio institucional-RIBUC. <http://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/5781>
- Eiferth, G. & Forsyth, J. (2005). *Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders*. New Harbinger.
- Froxán, M. (2020). *Análisis funcional de la conducta humana*. Pirámide.
- García, F. E., Vega Rojas, N., Briones Araya, F. & Bulnes Gallegos, Y. (2018). Rumiación, crecimiento y sintomatología postraumática en personas que han vivido experiencias altamente estresantes. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(3), 443-457. <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v36n3/2145-4515-apl-36-03-443.pdf>
- García, R., Valencia, A., Hernández, A. y Rocha, T. (2017). Pensamiento rumiativo y depresión entre estudiantes universitarios: repensando el impacto del género. *Revista Interamericana de Psicología*, 51(3), 406-416. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28455448011.pdf>
- Guillén, L. (2018). *Evitación experiencial y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio institucional Universidad Ricardo Palma <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1610>
- Harris, R. (2019). *ACT simplificado: un manual de fácil lectura sobre la terapia de aceptación y compromiso*. Nuevas publicaciones de Harbinger.
- Hayes S, Strosahl K. y Wilson K. (2014). *Terapia de Aceptación y Compromiso: proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Desclée de Brouwer.

- Hayes, S. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 1(35),639-665.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789404800133?via%3Dihub>
- Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson. K. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGRAW-HILL.
- Hervás, G. (2008). Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo: la escala de respuestas rumiativas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13(2), 111-121.  
[https://www.researchgate.net/profile/Gonzalo\\_Hervas/publication/266369625\\_Adaptacion\\_al\\_castellano\\_de\\_un\\_instrumento\\_para\\_evaluar\\_el\\_estilo\\_rumiativo/links/54d7bf80cf25013d03b6f2e/Adaptacion-al-castellano-de-un-instrumento-para-evaluar-el-estilo-rumiativo.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Gonzalo_Hervas/publication/266369625_Adaptacion_al_castellano_de_un_instrumento_para_evaluar_el_estilo_rumiativo/links/54d7bf80cf25013d03b6f2e/Adaptacion-al-castellano-de-un-instrumento-para-evaluar-el-estilo-rumiativo.pdf)
- Johnson, S., McKenzie, G., y McMurrich, S. (2008). Respuestas reflexivas al efecto negativo y positivo entre los estudiantes diagnosticados con trastorno bipolar y depresión mayor. *Terapia Cognitivo Conductual e Investigación*, 32(5),702-713.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-007-9158-658-6>
- Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos. (2003). Psicología clínica y psiquiatría. *Papeles del psicólogo*, 24(85)1-10.  
<http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=1073>
- Levin, ME, Lillis, J., Seeley, J., Hayes, SC, Pistorello, J. y Biglan, A. (2012). Explorando la relación entre la evitación experiencial, los trastornos por

consumo de alcohol y los problemas relacionados con el alcohol entre los estudiantes universitarios de primer año. *Journal of American College Health*, 60(6), 443-448. DOI: 10.1080/07448481.2012.673522

Luciano, C. (2016). Evolución de ACT. *Análisis y modificación de Conducta*, 42(165),3-14.

<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/12309/Evolucion.pdf?sequence=2>

Luciano, C. y Valdivia, S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT): fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 79-91. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827203.pdf>

Luciano, C; Páez, M; Gutiérrez, O y Sánchez, V. (2012). *Múltiples Aplicaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso*. Pirámide.

Martell, C. y Dimidjian, S. (2013). Activación conductual para la depresión. Desclée de Brouwer.

Martines, R. (2018). *Propiedades psicométricas del cuestionario de Aceptación y acción (AAQ-II) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de Doctorado, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional de la Universidad San Martín de Porres.

Ministerio de Salud. (2002). Situación, avances y perspectivas en la atención a personas con discapacidad por trastornos mentales en el Perú. Minsa. <http://www.insm.gob.pe/investigacion/articulos/4.html>

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. <https://psycnet.apa.org/buy/1992-12870-001>

- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. En C. Papageorgios & A. Wells (Eds.) *Depressive Ruminations: Nature, theory and treatment* (pp.107-123). West Sussex: Wiley & Sons.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Plan de acción sobre la salud mental (2013-2020)*. OMS.  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029\\_spa.pdf&ua=1;jsessionid=35C57E696F62AFB9AC25841E794B0EC0?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf&ua=1;jsessionid=35C57E696F62AFB9AC25841E794B0EC0?sequence=1)
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Trastornos Mentales*. OMS.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Ortega, V. (2021). Correlational study: experiential avoidance, insomnia and rumination in adolescents. *Psychology Research*, 4(1), 99-115.  
<https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i1.641>
- Padilla, Z. (2018). *Pensamientos negativos repetitivos y positivos relacionados con los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión teórica* [Tesis de pregrado, Universidad de la Laguna]. Repositorio de la Universidad de la Laguna  
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/11361/Pensamientos%20negativos%20repetitivos%20y%20positivos%20relacionados%20con%20los%20trastornos%20de%20ansiedad%20y%20depresion%20una%20revisión%20teórica..pdf?sequence=1>
- Páez, M y Montesinos, F. (2016). *Tratando con terapia de aceptación y compromiso*. Pirámide.
- Papageorgiou, C. y Wells, A. (2004). *Naturaleza, funciones y creencias sobre la rumia depresiva. Rumiación depresiva*. Wiley.

Pérez, M. (2014). *Las terapias contextuales como terapias de tercera generación*. Síntesis.

Real Academia Española. (s.f.). Universitarios. En diccionario de la lengua española. 15 de julio, 2020, de <https://dle.rae.es/universitarios>

Ramnero, J. & Torneke, N. (2008). *The ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician*. New Harbinger.

Rodríguez, J., Kohn, R. y Aguilar-Gaxiola. (Eds.). (2009). *Epidemiología de los trastornos mentales en América latina y el Caribe*. Organización Panamericana de la Salud. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VpX64YMGAKoC&oi=fnd&pg=PR7&dq=epidemiologia+de+las+enfermedades+mentales+mundial&ots=9JW\\_ysbW3I&sig=KtaJ\\_X4ASDIZO0CC2fVPjd83b68#v=onepage&q=epidemiologia%20de%20las%20enfermedades%20mentales%20mundial&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VpX64YMGAKoC&oi=fnd&pg=PR7&dq=epidemiologia+de+las+enfermedades+mentales+mundial&ots=9JW_ysbW3I&sig=KtaJ_X4ASDIZO0CC2fVPjd83b68#v=onepage&q=epidemiologia%20de%20las%20enfermedades%20mentales%20mundial&f=false)

Rodríguez, L, Rodriguez, V. y Sanchez, L. (2017). La tendencia a la preocupación y la rumiación como variables transdiagnósticas relacionadas con trastornos emocionales en adolescentes: Un estudio correlacional y de concordancia entre padres e hijos/as. *Universidad de la Laguna*.1(1).2-33. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/5260/La+tendencia+a+la+preocupacion+y+la+rumia+como+variables+transdiagnosticas+relacionadas+con+trastornos+emocionales+en+adolescentes+Un+estudio+correlacional+y+de+concordancia+entre+padres+e+hijos.pdf?sequence=1>

Ruiz, F., Langer, I., Luciano, C., Cangas, J., y Beltrán, I. (2013). Midiendo la evitación experiencial y la inflexibilidad psicológica: La versión en español del Cuestionario de Aceptación y Acción - II. Universidad de Almería. *Psicothema*, 25(1),123-129. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72725690023.pdf>

- Ruiz, F. J., Flórez, C. L., García-Martín, M. B., Monroy-Cifuentes, A., Barreto-Montero, K., García-Beltrán, D. M., Riaño-Hernández, D., Sierra, M. A., Suárez-Falcón, J. C., Cardona-Betancourt, V., & Gil-Luciano, B. (2018). Una evaluación de línea base múltiple de un breve protocolo de terapia de aceptación y compromiso centrado en el pensamiento negativo repetitivo para los trastornos emocionales moderados. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 9(1),1-14. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.04.004>
- Ruiz, V. (2017). *Rumiación cognitiva y calidad de vida en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/13018/Ruiz%20Avila%20Vanessa%20Jakqueline.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sanabria, P. y Pino, S. (2017). Relaciones entre la presencia de evitación experiencial y el nivel de actividad física de jóvenes universitarios. *Revista de psicología del deporte*,26(2),119-122. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152048015.pdf>
- Sternheim, L., Startup, H., Saeidi, S., Morgan, J., Hugo, P., Russell, A. y Schmidt, U. (2012). Comprensión de la preocupación catastrófica en los trastornos alimentarios: características de proceso y contenido. *Revista de terapia conductual y psiquiatría experimental*, 43(4), 1095-1103. DOI: 10.1016/j.jbtep.2012.05.006
- Treynor, W., González, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumiación reconsiderada: Un análisis psicométrico. *Terapia Cognitiva e Investigación*, 27(3), 247-259. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1023910315561>
- Valencia, P., Paz, J., Paredes, E., León, M., Zuñe, C., Falcón, C., Portal, R., Cáceres, R., y Murillo, L. (2017). Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en

estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Interacciones*, 1(3),45-58.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5961159>

Vargas, A. y Coria, K. (2017). *Estrés postraumático: Tratamiento basado en la terapia de aceptación y compromiso*. El manual Moderno.

Velásquez, C., Grajeda, A., Montgomery, W. y Egusquiza, K. (2018). Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de investigaciones en psicología*, 21(1) ,15-26.

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/15110/13118>

Velásquez, C., Grajeda, A., Montgomery, W. y 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 en psicología*, 23(1) ,5-22.

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/18090/15143>

Wegner, D., Schneider, D., Carter, S. y White, T. (1987). efectos paradójicos de la supresión del pensamiento. *Revista de personalidad y psicología social*, 53(1),5-15.

[http://www.demenzemedicinagenerale.net/images/pdf/Tought%20suppression%20\(orso%20bianco\).pdf](http://www.demenzemedicinagenerale.net/images/pdf/Tought%20suppression%20(orso%20bianco).pdf)

Wenzlaff, R. y Wegner, D. (2000). Supresión de pensamientos. *Revisión anual de psicología*, 51(1),59-91. DOI: 10.1146/annurev.psych.51.1.59.

Wilson, K. y Luciano, C. (2002) *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): un tratamiento conductual orientado a los valores*. Pirámide.



## **ANEXOS**

## Anexo 1

### EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y RESPUESTAS RUMIATIVAS EN UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA,2020

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p><b>Problema General:</b> ¿Cuál es la relación entre evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación entre evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitarios de Lima metropolitana,2021.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> O1. Describir el nivel de evitación experiencial en universitarios de Lima Metropolitana. O2. Describir el nivel respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana. O3. Analizar la relación entre evitación experiencial y la dimensión reflexión de la variable respuestas rumiativas en universitarios de Lima metropolitana. O4. Analizar la relación entre evitación experiencial y la dimensión reproches de la variable respuestas rumiativas en universitarios de Lima metropolitana.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> Existe una relación directa entre evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> Existe una relación directa entre evitación experiencial y la dimensión reproches de la variable respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana. Existe una relación directa entre evitación experiencial y la dimensión reflexión de la variable respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana</p>	<b>Variable 1: Evitación experiencia</b>				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas valores	Niveles o rangos
			Unidimensional	No entrar en contacto con el malestar	1,2,3,4,5,6,7	1= Completamente falso 2= Rara vez cierto 3= Algunas veces cierto 4= A veces cierto 5= Frecuentemente cierto 6= Casi siempre cierto 7=Completamente cierto	BAJO  MEDIO  ALTO

VARIABLES E INDICADORES				
Variable 2: Respuestas Rumiativas				
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas valores	Niveles o rangos
Reflexión  Reproches	Toma de conciencia Observación interna  Autoculpa  Pesimismo Nostalgia	1,3,4,6,8,10, 13,15,16,17, 19  2,5,7,9,11, 12.14, 18,20 ,21,22	1= Casi nunca  2= Algunas veces  3= A menudo 4= Casi siempre	BAJO  MEDIO ALTO
TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA E INFERENCIAL	
<b>ENFOQUE:</b> Cuantitativo <b>TIPO:</b> Básica <b>NIVEL:</b> Correlacional <b>DISEÑO:</b> No experimental - Transversal	<p>La población de estudio estará compuesta por estudiantes de pre grado de 15 universidades privadas y públicas ubicadas en Lima Metropolitana, de ambos sexos, que cursan el actual semestre académico.</p> <p>La muestra del estudio estuvo constituida por 263 estudiantes de pre grado de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana</p>	<b>Instrumentos:</b>  Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II) de Hayes et al (2004)  Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) de Hoeksema (1991)	<p><b>DESCRIPTIVA:</b> En la tabla 12 se presentan los niveles de la variable de evitación experiencial, al respecto se observa que el nivel que cuenta con la mayor cantidad de participantes es el nivel medio (105) representado en un 39.9%</p> <p>Se presentan en la tabla 13 los niveles de las dimensiones y el total de la variable respuestas rumiativas. Al respecto se observa que el nivel que cuenta con mayor cantidad de participantes es el nivel medio, en la dimensión reproches (104) representado en un 39.5% y en la dimensión reflexión (98) representado en un 37.3. Asimismo, en la variable respuestas rumiativas el nivel medio cuenta con mayor cantidad de participantes (102) representado con un 38.8%.</p> <p><b>CORRELACIÓN</b> En la tabla 18 se observa que <math>p=.000</math> lo que significa que se rechaza la hipótesis nula, indicando que existe una relación entre la variable evitación experiencial y la variable respuestas rumiativas. Asimismo, la relación es de magnitud fuerte, positiva directa (<math>r=.833</math>).</p>	

## Anexo 2

### Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) Lima – Perú

(Adaptado por Renzo Martínez Munive)

Nombre:..... Edad:.....  
 Lugar:..... Fecha:.....

A continuación, encontrará una lista de frases. Por favor indique qué tan cierta es cada una para usted marcando con una (X) el número que le parezca adecuado de la escala que se encuentra a la derecha de cada frase. No hay respuestas buenas o malas, ni preguntas con engañosas. Asegúrese de contestar todas las frases. Use como referencia la siguiente escala para hacer su elección:

1	2	3	4	5	6	7
<b>Nunca es cierto</b>	<b>Casi nunca es cierto</b>	<b>Pocas veces es cierto</b>	<b>A veces es cierto</b>	<b>Con frecuencia es cierto</b>	<b>Casi siempre es cierto</b>	<b>Siempre es cierto</b>

N°	Ítems	RESPUESTA						
1.	Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar	1	2	3	4	5	6	7
2.	Evito o escapo de mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Me preocupa no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida satisfactoria.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Mis emociones me causan problemas en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Me parece que la mayoría de la gente maneja su vida mejor que yo.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Mis preocupaciones obstaculizan mi superación.	1	2	3	4	5	6	7

## Escala de Respuestas Rumiativas

**Institución:** ..... **Ciclo de estudios:**....

**Edad:** ..... **Sexo:** ..... **Fecha:** .....

Las personas piensan y hacen distintas cosas cuando se sienten tristes, deprimidas o abatidas. Por favor lee cada una de las frases a continuación y rodea con un círculo si casi nunca, algunas veces, a menudo o casi siempre piensas o actúas de esa manera cuando estás abatido, triste o deprimido

\*Por favor, indica lo que generalmente haces, no lo que crees que deberías hacer.

1	2	3	4
<b>CASI NUNCA</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>A MENUDO</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>

1. Piensas en lo solo/a que te sientes.	1	2	3	4
2. Piensas “No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima”.	1	2	3	4
3. Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias.	1	2	3	4
4. Piensas en lo duro que te resulta concentrarte.	1	2	3	4
5. Piensas: “¿Qué he hecho yo para merecerme esto?”	1	2	3	4
6. Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes.	1	2	3	4
7. Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido.	1	2	3	4
8. Piensas acerca de cómo parece no sentir ya nada	1	2	3	4
9. Piensas “¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?”	1	2	3	4
10. Piensas “¿Por qué siempre reacciono de esta forma?”	1	2	3	4
11. Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así.	1	2	3	4
12. Escribes lo que piensas para luego analizarlo.	1	2	3	4
13. Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor.	1	2	3	4
14. Piensas: “No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera”.	1	2	3	4
15. Piensas “Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen”.	1	2	3	4
16. Piensas: “¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?”.	1	2	3	4
17. Piensas en lo triste que te sientes.	1	2	3	4
18. Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones.	1	2	3	4

19. Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada.	1	2	3	4
20. Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a.	1	2	3	4
21. Te vas solo/a a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes	1	2	3	4
22. Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a	1	2	3	4

## Anexo 3

### TURNITIN BRYAN GUERRERO

---

INFORME DE ORIGINALIDAD

---

**18%**

INDICE DE SIMILITUD

**17%**

FUENTES DE INTERNET

**4%**

PUBLICACIONES

**6%**

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

## Anexo 4

