

Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Facultad de Psicología y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

EVITACIÓN EXPERIENCIAL EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
DE UNIVERSIDADES PRIVADAS Y NACIONALES UBICADAS
EN LIMA METROPOLITANA

Tesis presentada por:

ELY CATHERINE VEGA VEGA
TANIA BELIZZA VALDIVA MEDRANO

Para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Línea de Investigación: Diagnóstico psicológico -
Evaluación individual o grupal de diversas variables psicológicas

Asesor (a)

Manuel Arboccó De Los Heros

Cód. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8481-310X>

Lima – Perú

2022

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de tesis sustentada por:

ELY CATHERINE VEGA VEGA
TANIA BELIZZA VALDIVIA MEDRANO

Asesor: Mg. Manuel Arboccó De Los Heros

Presidente de Jurado: Dr. Lisle Sobrino Chunga

Miembro de Jurado 1: Virginia Rosmery Guerrero Carranza

Dr. Lisle Sobrino Chunga
Decano de la Facultad Psicología y Humanidades

Declaratoria de Originalidad del Asesor

Yo: Manuel Arboccó De Los Heros
docente de la Facultad de Psicología y Humanidades. y de la Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, asesor (a) de la tesis titulada: Evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.
Presentado por: Ely Catherine Vega Vega y Tania Belizza Valdivia Medrano declaro que la investigación tiene un **índice de similitud de 20 %**, verificado en el software Turnitin:

(imagen del % similitud en Turnitin)



He revisado el informe de similitud y expreso que el porcentaje señalado está constituido por elementos irrelevantes, cumpliendo así con las normas establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.

Lugar y fecha (dd-mm-aaaa)	12/12/2022
Nombres y apellidos del asesor:	Manuel Arboccó De Los Heros
ORCID:	https://orcid.org/0000-0002-8481-310X

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo describir la existencia o no de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana. Asimismo, describir y comparar en función a la universidad de procedencia, ciclo académico, sexo y grupo etario. La muestra estuvo conformada por 401 participantes, de los cuales 276 son de universidades privadas y 125 de universidades nacionales. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Aceptación y Acción - II, utilizando la técnica de encuesta vía online, el cual fue compartido por medio de un enlace o link por las diferentes redes sociales. El desarrollo de la investigación es de tipo descriptiva y comparativa. Los resultados muestran que, si existe evitación experiencial, asimismo, se encontraron diferencias significativas según el ciclo académico, grupo etario y según sexo.

Palabras clave: Evitación experiencial, estudiantes de psicología, universidades privadas, universidades nacionales.

ABSTRACT

The objective of this research was to describe the existence or not of experiential avoidance in psychology students from private and national universities located in Metropolitan Lima. Likewise, describe and compare according to the university of origin, academic cycle, sex and age group. The sample consisted of 401 participants, of which 276 are from private universities and 125 from national universities. The instrument used was the Acceptance and Action Questionnaire - II, using the online survey technique, which was shared through a link by the different social networks. The development of the research is descriptive and comparative. The results show that, if there is experiential avoidance, significant differences were also found according to the academic cycle, age group and according to sex.

Keywords: Experiential avoidance, psychology students, private universities, national universities.

RECONOCIMIENTO

A cada uno de los docentes que nos impulsaron a lo largo de la carrera a ser mejores personas y profesionales en pro de nuestro prójimo, y a los estudiantes que voluntariamente participaron de la investigación.



ÍNDICE

	Página
RESUMEN.....	4
ABSTRACT.....	4
RECONOCIMIENTOS.....	5
ÍNDICE.....	6
LISTA DE TABLAS.....	8
LISTA DE FIGURAS.....	10
LISTA DE APÉNDICE.....	11
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPÍTULO I: ANTECEDENTES.....	14
1.1. Marco Teórico conceptual.....	14
1.2 Revisión de la literatura.....	20
1.3 Planteamiento del Problema.....	27
1.4. Objetivos.....	27
1.5 Hipótesis.....	29
1.6 Definiciones operacionales de términos.....	30
1.7 Importancia y limitaciones de la investigación.....	30
1.7.1 Importancia.....	30
1.7.2 Limitaciones.....	31
CAPÍTULO II: MÉTODO.....	32
2.1 Tipo y diseño de Investigación.....	32
2.2 Participantes.....	32
2.3 Materiales.....	34

2.4 Procedimiento.....	36
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	38
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN.....	49
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	51
REFERENCIAS.....	53
APÉNDICES.....	56



LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Descripción de los participantes.....	33
Tabla 2. Puntaje de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas.....	38
Tabla 3. Puntaje de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades nacionales.....	40
Tabla 4. Puntaje evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales.....	41
Tabla 5. Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales.....	43
Tabla 6. Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial según el ciclo académico en estudiantes de psicología de universidades privadas.....	44
Tabla 7. Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial según el ciclo académico en estudiantes de psicología de universidades y nacionales.....	45
Tabla 8. Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial según el sexo en estudiantes de psicología de universidades privadas.....	45
Tabla 9. Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial según el sexo en estudiantes de psicología de universidades nacionales.....	46

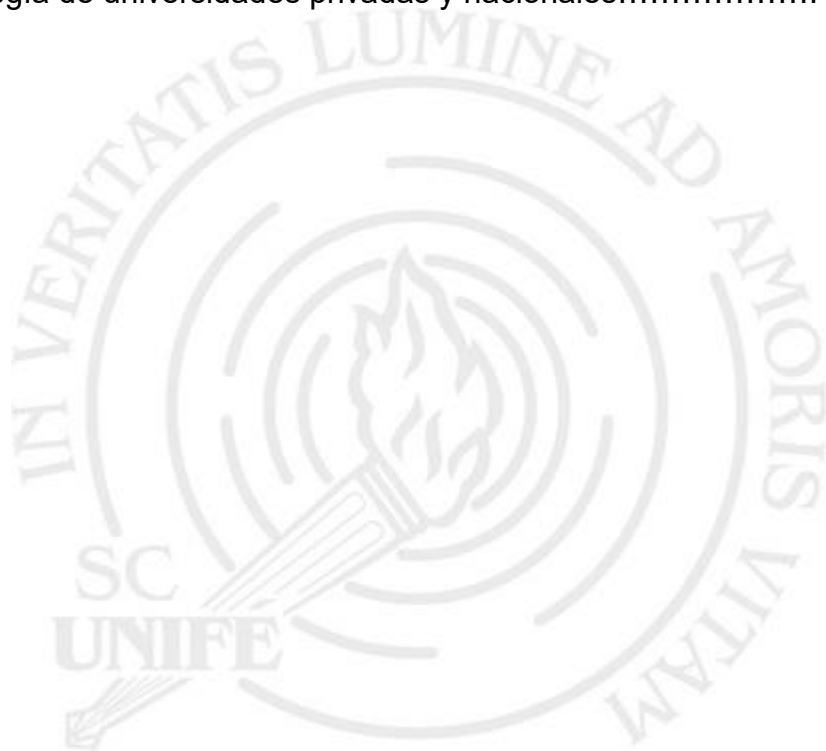
Tabla 10. Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial según la edad en estudiantes de psicología de universidades privadas..... 47

Tabla 11. Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial según la edad en estudiantes de psicología de universidades nacionales..... 48



LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Puntaje de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas.....	39
Figura 2. Puntaje de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades nacionales.....	40
Figura 3. Puntaje de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales.....	42



LISTA DE APÉNDICES

Apéndice A. Cuestionario de Aceptación y Acción-II.....	56
Apéndice B. Consentimiento informado para estudiantes de Psicología.....	57
Apéndice C. Autorización del autor Steven Hayes para el uso del AAQ-II.....	58



INTRODUCCIÓN

La evitación experiencial es entendida como un modo de relacionarse con las experiencias internas, en donde prevalece la inclinación a evadir o escapar de situaciones que son tomadas como aversivas y/o dolorosas. En el contexto académico y sus exigencias propias, podrían generar situaciones desagradables, por lo que esta tendencia de no hacer contacto con sus experiencias privadas, pueda estar presente en estudiantes de psicología. Por lo que en la presente investigación se ha abordado evidenciar la existencia de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana; asimismo, describir y comparar, según universidad de procedencia, ciclos académicos, sexo, y grupo etario.

En el capítulo I, se desarrolla el marco teórico donde se explica el concepto de evitación experiencial; asimismo, se detalla las conductas gobernadas por reglas: el pliance, tracking, y augmenting; del mismo modo, se aprecia el modelo de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la revisión de la literatura nacional y extranjera; de tal forma, se expone los objetivos e hipótesis de la investigación y; finalmente se definen operacionalmente los términos más relevantes.

En el capítulo II, se describe la metodología utilizada, se presenta la población de estudio, la cual está compuesta por 401 estudiantes de psicología de universidades nacionales y privadas ubicados en Lima Metropolitana, el instrumento para evidenciar la existencia de evitación experiencial y el procedimiento.

En el capítulo III se visualizan los resultados alcanzados a nivel descriptivo y comparativo, para consecutivamente en el capítulo IV analizar los resultados, considerando las investigaciones previas y teorías, y finalmente en el capítulo V se realizan las conclusiones, culminando con las recomendaciones de la investigación.



CAPÍTULO I: ANTECEDENTES

1.1 Marco Teórico conceptual

El término de Evitación Experiencial se desarrolló desde la perspectiva de las terapias de Tercera generación o Contextuales, específicamente desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

La Evitación Experiencial es un fenómeno que sucede cuando la persona no está dispuesta a estar en contacto con sus experiencias privadas (sentimientos, emociones, sensaciones corporales, recuerdos y pensamientos).

Se considera perjudicial o un problema cuando al tratar de evitar estos eventos privados se torna en el eje (patrón) central de la persona. ACT señala que en casos crónicos la evitación experiencial es concebida como una dimensión funcional que sirve de base a numerosos trastornos.

1.1.1. Evitación Experiencial

La evitación experiencial, se refiere a la tendencia de la persona a escapar de circunstancias desagradables que desencadenan respuestas aversivas o incluso puede darse sin la presencia de este (Sánchez et. al, 2021) , el cual puede llevar al individuo a enfocar su vida a dicha evitación (Baruch et. al, 2007; citado por Vargas et. al, 2018). Si el dolor o malestar se convierte en aversivo su evitación llega a ser como un reforzador negativo donde la persona tiende a limitarse a realizar todo aquello que lo aleje de la experiencia de dolor o malestar (Valdivia y Luciano, 2006), por tanto, el individuo se encuentra entre bloquear o quedarse enganchado en los intentos ineficaces para eliminar experiencias mentales y emocionales no deseadas a corto plazo (la evitación experiencial) en vez de acercarse a realizar acciones valiosas en función de los valores

personales (a largo plazo) (Ruiz et. al, 2019). Asimismo, Revenga et. al (2018) refieren que la evitación experiencial tiende a ser una estrategia de afrontamiento destructiva a largo plazo y se encarga de sostener el trastorno patológico en cuestión (ansioso, depresivo, etc.). Por tanto, el problema aparece si la evitación tiene grandes costos para la persona.

1.1.1.2 Evitación experiencial con Inflexibilidad Psicológica

Para Hayes (2020), la flexibilidad psicológica es la capacidad de sentir y de pensar con apertura mental, avanzar en las direcciones que son importantes, formando hábitos que nos permiten vivir de un modo congruente con nuestros valores personales y poder vivir una vida llena de sentido y de propósito. Ponce, Arredondo y Mera (2021) señalan que un patrón de evitación experiencial con inflexibilidad psicológica, ante la experiencia aversiva, va a responder con conductas más rígidas, por lo que la persona utiliza la estrategia de evitación experiencial como una forma de alejarse del sufrimiento.

Este patrón rígido de comportamiento hace que la persona oriente sus acciones, su atención y energía sobre la base de las experiencias privadas que vienen en ese momento en lugar de enfocarse en dirección a sus valores.

1.1.1.3 Evitación experiencial: Fenómeno de naturaleza Verbal - conducta verbal

Una característica del ser humano es nuestra capacidad verbal. Sin embargo, puede ser la responsable de numerosos problemas clínicos (Dougher y Hayes, 2000). La característica de la comunicación verbal, propia del comportamiento guiado por reglas, detalla las consecuencias de las acciones

humanas en un contexto lingüístico de referencia sociocultural Skinner, (1969/1979) citado por Velásquez et. al (2018), estos comportamientos obedecen a reglas verbales, que la persona sigue como un instructivo de un comportamiento de evitación como una solución adecuada para afrontar los eventos privados que lo pueden desequilibrar. (Ponce et. al, 2021)

Estas reglas verbales, son por ejemplo “mientras no le hables no pasa nada”, “controla tus palabras es mejor que no hables porque puedo decir algo fuera de lugar”, “ya saben que no soy comunicativa para ellos es normal”. Por lo que al reforzar estas palabras y darles cierto grado de coherencia pensando que está haciendo lo correcto, está lidiando contra aquello que lo desagrada y la hace sufrir. (Ponce et. al, 2021)

1.1.1.4 Conducta gobernada por reglas

Este concepto fue propuesto por Skinner (1969) en el cual se diferencia de la conducta gobernada por contingencias (contacto directo). En la conducta gobernada por reglas la persona no tiene contacto directo con las consecuencias, y solo basta con información de los que otros para modificar su conducta.

Hayes, Zettle y Rosenfarb (1989) propusieron tres tipos de reglas que debemos de tener en cuenta para poder entender mejor la conducta compleja de los seres humanos: acatar, seguir y aumentar, pero usaremos los términos en inglés que son el pliance, tracking y augmenting. Debemos de tener en cuenta que se tratan de tipos de conductas, no de reglas.

1.1.1.4.1 Conducta gobernada por el *pliance*: cumplimiento de reglas mediada por otros

Esto hace referencia a que las consecuencias se obtienen por acatar y obedecer la indicación del otro, por lo que la persona que emite la regla es quien otorga la consecuencia. Por ejemplo, un *pliance*, sería cuando el profesor dice: “cuando terminan el examen pueden salir del aula”. La consecuencia: salir del aula, no depende del estudiante o de si éste quiera o no salir del aula, sino, que depende absolutamente del profesor. Esto sería el cumplimiento de una regla mediada por otro.

Esta regla alcanza una gran importancia para controlar el comportamiento humano (Törneke et. al, 2008), el *pliance* puede verse claramente en nuestros primeros años de vida donde debemos de obedecer a nuestros padres o cuidadores.

Por otro lado, tenemos también las autorreglas “no sirvo para nada, no seré un buen estudiante” ese tipo de respuestas pueden alcanzar un impacto profundo en la forma en la que la persona se comporta. Responder a sus autoreglas puede ser consecuencia de la práctica realizada en periodos prolongados de tiempo, y, por tanto, me comporto consecuentemente sin ser consciente de la forma en la que ciertas reglas influyen mi comportamiento.

Si el *pliance* no es adecuadamente controlado contextualmente, podría desarrollar *pliance* generalizado lo cual puede tener efectos perjudiciales (Törneke et. al, 2008). Por ejemplo, “debes de sacar buenas notas” puede empezar como *pliance*, porque nuestro padre lo dijo, pero podemos empezar a percibir que cuando hacemos eso los profesores responden amablemente a nosotros, y entonces el refuerzo cambia, por lo que el alumno hace todo lo

posible por sacarse buenas notas, pero cuando no obtiene buenas notas puede generar piance como; “los profesores no serán amables”, “lo más importante en la vida es tener buenas notas”, “si no tengo buena nota voy a parecer un ridículo”.

1.1.1.4.2 Conducta gobernada por el *tracking*: cumplimiento de reglas

Hace referencia a la concordancia que existe entre la regla que estamos siguiendo y las consecuencias que se encuentran en el ambiente.

Tracking es un comportamiento gobernado por reglas bajo el control de la aparente relación de la regla y la forma en que el mundo se organiza (Hayes et. al., 2001; Hayes et. al, 1989; Zettle y Hayes, 1982; citado por Törneke et. al, 2008). En esta clase de comportamiento se encuentra regulado por la propiedad reforzante de las consecuencias que surgen directamente de las respuestas que se registran en las reglas (Valdivia y Luciano, 2006).

Pero el seguimiento de pistas puede ser ineficaz en la evitación experiencial, cuando los seguimientos de reglas son imprecisos, improbables, paradójicos y sobredimensionados lo que puede generar un comportamiento disfuncional (Hayes et. al, 1999).

Un caso del seguimiento de la regla de tracking inefectivo de “No sirvo para nada, no soy buen estudiante”, podría llevar a un camino fatal de comportamientos que confirmará dicha regla. Puede ocurrir que al conseguir un trabajo los saludos que surjan de los otros harán que la persona se conecte con “no sirvo para nada”, por lo que resuelve que no se merece los saludos o que el otro ha detectado que no sirve para nada. El problema habita porque se ocultan las inconsistencias con la regla al estar mal descrita. (Plaud y Plaud

1998; citado por Vargas et. al, 2018).

1.1.1.4.3 Conducta gobernada por El *Augmenting* (aumentar)

Es el comportamiento reglado por las propiedades reforzantes de los eventos o se encuentran bajo control de reglas que alteran o forman propiedades reforzantes. (Valdivia y Luciano 2006). El seguimiento por alteración en el que la persona encontrará un problema al incrementar la insensibilidad al cambio de las contingencias (Hayes et. al, 2001; Torneke, et al, 2008 citado por Vargas et. al, 2018).

Un problema ocurre cuando una regla tracking: “Mi vida universitaria es significativa si desaparecen aquellos pensamientos o sentimientos malos”, refiere que un objetivo de proceso se relaciona con el objetivo de resultado, por lo que la persona aumentará la conducta para evitar dicho malestar.

1.1.2 Modelo de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

La cultura socialmente establecida se dirige a la condición de “sentirse bien” como regla de normalidad psicológica, que el sujeto se instruye en acciones que intentan frenar con los pensamientos y emociones nombrados como negativos (García y Tamayo, 2019). ACT, toma en cuenta que algunas experiencias pueden ser dolorosas, por lo que, a través de la aceptación y el compromiso con un propósito de vida (valiosa), la persona pueda llevar una vida plena y fructífera, aceptando esas experiencias negativas y aprendiendo a vivir con ello, dejando de verlas como un impedimento (Wilson y Luciano, 2002 citado por Arboleda y Urbina 2021).

1.2 Revisión de la literatura

1.2.1 Investigaciones Internacionales

Según investigaciones, la evitación experiencial es un tema de interés en el ámbito psicológico, motivo por el cual existen varias investigaciones que se han dedicado a su estudio.

Vázquez-Morejón (2018) en su investigación doctoral titulada “La evitación experiencial y la autoestima como factores de vulnerabilidad psicosocial en los trastornos emocionales: ¿variables independientes o relacionadas?”, de tipo experimental, realiza dos estudios, en el primero tiene por finalidad adaptar y validar el instrumento Brief Experiential Avoidance Questionnaire, en una muestra de 135 participantes que fueron atendidas en una Unidad de Salud Mental Comunitaria (USMC) perteneciente al Servicio Andaluz de Salud y con diagnóstico de trastorno emocional, la escala empleada mide el constructo de evitación experiencial. Se estudiaron indicadores de consistencia interna, fiabilidad temporal, validez concurrente y convergente, además, se exploró la estructura factorial del instrumento. De acuerdo con los resultados de este primer estudio se concluye que el instrumento validado presenta adecuadas características psicométricas que afirman su uso como instrumento de medición de la evitación experiencial en población clínica española con trastornos emocionales. El segundo estudio tiene como objetivo profundizar en el conocimiento de la relación entre evitación experiencial y los trastornos emocionales, el diseño empleado fue transversal, aplicado en una muestra de 174 pacientes tratados en una Unidad de Salud Mental Comunitaria (USMC) perteneciente al Servicio Andaluz de Salud y que coincidían con alguno de los criterios diagnósticos de los diferentes trastornos emocionales según la CIE-10.

Los cuestionarios que emplearon fueron el BEAQ para la evidenciar la evitación experiencial, la escala de autoestima de Rosenberg, el PHQ-9 para la sintomatología depresiva y el GAD-7 para la ansiedad. Se usó el SPSS para el análisis. Los resultados corroboran el rol mediador de la autoestima ya sea en la relación entre evitación experiencial y los síntomas depresivos, como en la relación entre evitación experiencial y los síntomas ansiosos, lo cual demuestran la importancia de la autoestima, por lo tanto la investigación nos da luz para profundizar en la existencia o no de la Evitación Experiencial en estudiantes de psicología.

Ruiz, López y López (2020) en su estudio titulado “Evitación experiencial y uso abusivo del Smartphone: un enfoque bayesiano”, en España, de estudio correlacional – exploratorio, analizan la analogía que se establece entre el uso abusivo del teléfono móvil y la evitación experiencial, para ello su ejemplar estuvo conformada por 1176 participantes (828 fueron mujeres) con edades comprendidas entre los 16 y los 82 años ($M = 30.97$; $DT = 12.05$). Los instrumentos usados fueron la escala SAS-SV para valorar el uso problemático del móvil y el AAQ-II para la evitación experiencial. Para modelar la relación que se establece entre las variables se hizo uso de inferencia bayesiana y redes bayesianas. De acuerdo, a lo obtenido se encontró una relación directa entre el uso abusivo, la evitación experiencial y las redes sociales, siendo el sexo un papel mediador entre estas variables. Los resultados son ventajosos para comprender el uso saludable y patológico del teléfono móvil, de igual manera, para guiar el tratamiento de los trastornos que pueden aparecer de un inadecuado uso de tales dispositivos. Teniendo en cuenta la presente

investigación se ha evidenciado que las féminas manipulan el smartphone en mayor medida que los hombres en cuanto al tiempo dedicado a las diferentes redes sociales, el cual estaría relacionado con uno de nuestros objetivos específicos, la cual es describir y comparar los grados de evitación experiencial según el sexo.

Lorza Gil (2019) en su investigación “Burnout, evitación experiencial y autoconcepto laboral en profesionales”, tiene por finalidad describir cada uno de los niveles de Burnout, evitación experiencial y autoconcepto, asimismo, la relación existente entre dichas variables en un ejemplar de españoles de profesionales sanitarios, para ello se estudiaron los datos de 176 médicos y enfermeros y enfermeras. Se refiere a un estudio correlacional transversal y tuvieron un cuestionario elaborado ad hoc para recopilar variables sociodemográficas y los cuestionarios Maslach Burnout Inventory (MBIHSS), Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) y Autoconcepto Forma 5 (AF-5). La presencia del Burnout en el ejemplar resultó el 13,9% de acuerdo a las pautas de corte determinados dichos autores del MBI-HSS. Se evidenció una conexión significativa positiva entre las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización con relación a la evitación experiencial ($p < ,01$). Además, se identificó un tamaño del efecto importante en la evitación experiencial y los niveles de Burnout. Estos resultados guardan relación con nuestra investigación, ya que tenemos por finalidad describir la existencia o no de Evitación experiencial en estudiantes de psicología.

1.2.2 Investigaciones Nacionales

Dellachiesa (2021) en su investigación “Autocompasión y evitación experiencial, una relación inversa en adultos jóvenes de lima metropolitana”, tiene el propósito de estudiar la relación entre la autocompasión, y la evitación experiencial, en adultos jóvenes de Lima Metropolitana, para ello se evaluó una muestra de 243 participantes, mediante un demostrado no probabilístico por conveniencia, de tipo no experimental de diseño transversal. Para el estudio de las variables se utilizaron dos escalas adaptadas al contexto peruano: la Escala de Autocompasión (SCS) y la Escala de Aceptación y Acción II (AAQ-II). Lo obtenido evidenció una relación negativa y fuerte entre la autocompasión y evitación experiencial, llegando a la conclusión que la evitación experiencial se relaciona negativamente con la dimensión positiva de AC (bondad hacia uno mismo, humanidad común, mindfulness) y positivamente a las dimensiones negativas (autojuicio, aislamiento, sobreidentificación). Además, se ejecutaron análisis adicionales y se encontraron discrepancias en base a los sexos, lo cual resulta relevante para nuestra investigación.

Trigos (2021) en su tesis “Evitación experiencial en el proceso de duelo en sobrevivientes a pérdida por suicidio” describe la evitación experiencial en el proceso de duelo en sobrevivientes a pérdida por suicidio en Lima. Se usó el paradigma cualitativo con un diseño fenomenológico, los participantes fueron cinco personas en duelo por suicidio; el material usado para dicha investigación fue la entrevista semiestructurada. De acuerdo a lo obtenido, se observó la presencia de dos ejes: el primer eje, respecto al uso de estrategias de control

con el propósito de desconectarse de dichas experiencias privadas que les producen malestar y en cuanto al segundo eje, en cuanto a las características particulares que se generan en el duelo en cada sujeto. De acuerdo con lo investigado, se llegó a la conclusión que cada vez que la evitación experiencial surge en el momento doloso por suicidio presenta resultados psicológicos perjudiciales incluso el duelo complicado.

Otro estudio que aborda la evitación experiencial en estudiantes universitarios es el ejecutado por Román (2021), "Ansiedad y evitación experiencial en estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana" quien estudia la relación entre la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial en los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana, en una población de 256 estudiantes, siendo 103 del sexo masculino y 156, femenino; comparando dichas variables según el sexo. Se usó el diseño correlacional entre ambas variables. Entre los materiales empleados está el Cuestionario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) y el Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II). De acuerdo a lo obtenido se evidenció que hay una correlación afirmativa significativa entre la ansiedad rasgo y la evitación experiencial, de igual manera se evidenció lo mismo entre la ansiedad estado y la evitación experiencial, así mismo se encontró que no había discrepancias significativas de las variables en cuanto al sexo de los participantes. Finalmente concluye, que existe relación significativa entre la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial.

Velásquez (2018) en su investigación titulada "Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos", propusieron estudiar la relación entre la evitación experiencial, la

rumiación y la impulsividad en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en su ambiente natural, teniendo en cuenta la edad, el sexo y al área profesional. El ejemplar estuvo conformado por 2859 participantes. Los materiales utilizados fueron el Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II), la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11) y la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS). Se usó un diseño asociativo y correlacional. De acuerdo a lo obtenido se evidenció correlaciones directas, significativas y mayormente moderadas entre evitación experiencial y rumiación, evitación experiencial e impulsividad; y entre rumiación e impulsividad.

Sánchez (2021) en su investigación titulada “Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por covid-19” tienen el propósito determinar los factores asociados a ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por COVID-19. El ejemplar lo conformó 1264 participantes de diferentes lugares del Perú. El método empleado fue un estudio observacional transversal, teniendo como variables dependientes a la ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial, para su medición se usó el cuestionario de “El Inventario de comportamiento psicosocial desajustado, ante la presencia del COVID-19 en la población peruana” y el AAQ II, para el análisis estadístico se utilizó el chi cuadrado. De acuerdo a lo obtenido se evidenció que un porcentaje mayor a la mitad de estudiantes universitarios del Perú, tuvo entre 3 y 6 de los 6 indicadores de ansiedad, asimismo coincide con los indicadores de depresión, lo que equivale el 45% del ejemplar. Por otro lado, el 30 % del ejemplar muestra entre 3 y 6 indicadores de somatización y el

40,3% de la muestra se sitúa por encima de la media en la escala de evitación experiencial. Por lo tanto, concluye que presentan diferencias en los niveles de ansiedad, somatización y evitación experiencial entre varones y mujeres, de igual forma, se evidenció que los estudiantes de mayor edad mostraban niveles más bajos de ansiedad, depresión y evitación experiencial, sin embargo, no en somatización.

Guillén (2018) en su investigación “Evitación experiencial y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de lima metropolitana”, con un diseño descriptivo correlacional, estudia la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. De los cuales fueron 183 estudiante, siendo 133 del sexo femenino y 50 del masculino, quienes estaban entre el rango de edades entre 18 y 36 años. Para la medición de la evitación experiencial se utilizó la versión mexicana del Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II), el cual fue adaptado para estudio de investigación, por otro lado, para evaluar la ansiedad utilizó el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA). De acuerdo a lo obtenido evidenció una correlación positiva y significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad. En cuanto al mayor puntaje lo obtuvo en componente cognitivo evidencia así un mayor grado de correlación con la evitación experiencial. Además, sólo se registraron discrepancias importantes en cuanto al componente fisiológico de la ansiedad cuando se toma en cuenta el sexo.

1.3. Planteamiento del Problema

La evitación experiencial es un modo de funcionamiento de la persona, haciendo que su vida se limite a la lucha a experimentar eventos privados evaluados como aversivos (pensamientos, recuerdos, emociones, sensaciones) reduciendo la capacidad de vivir plenamente. La evitación experiencial se vuelve un trastorno cuando estas acciones se vuelven un patrón de conducta.

En ámbito académico específicamente en los estudiantes universitarios debido a las diversas responsabilidades que conlleva la vida estudiantil, puede representar un conjunto de situaciones que eventualmente pueden generar disposición a evitar contenidos desagradables, y estos pueden llevar a un patrón de conducta de evitación experiencial.

Por todo lo planteado previamente se formula la siguiente investigación que plantea describir la existencia o no de la evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.

1.4. Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Describir la existencia o no de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.

1.4.2 Objetivos específicos:

- a) Describir y comparar los puntajes de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.
- b) Describir y comparar los puntajes de evitación experiencial según el ciclo académico en estudiantes de psicología de universidades privadas ubicadas en Lima Metropolitana.
- c) Describir y comparar los puntajes de evitación experiencial según el ciclo académico en estudiantes de psicología de universidades nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.
- d) Describir y comparar los puntajes de evitación experiencial según el sexo en estudiantes de psicología de universidades privadas ubicadas en Lima Metropolitana.
- e) Describir y comparar los puntajes de evitación experiencial según el sexo en estudiantes de psicología de universidades nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.
- f) Describir y comparar los puntajes de evitación experiencial según el grupo etario en estudiantes de psicología de universidades privadas ubicadas en Lima Metropolitana.
- g) Describir y comparar los puntajes de evitación experiencial según el grupo etario en estudiantes de psicología de universidades nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

Existe evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.

1.5.2 Hipótesis específicos

- a) Existe diferencia en los puntajes de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.
- b) Existe diferencia en los puntajes de evitación experiencial según el ciclo académico en estudiantes de psicología de universidades privadas ubicadas en Lima Metropolitana.
- c) Existe diferencia en los puntajes de evitación experiencial según el ciclo académico en estudiantes de psicología de universidades nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.
- d) Existe diferencia en los puntajes de evitación experiencial según el sexo en estudiantes de psicología de universidades privadas ubicadas de Lima Metropolitana.
- e) Existe diferencia en los puntajes de evitación experiencial según el sexo en estudiantes de psicología de universidades nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.

- f) Existe diferencia en los puntajes de evitación experiencial según el grupo etario en estudiantes de psicología de universidades privadas ubicadas en Lima Metropolitana.
- g) Existe diferencia en los puntajes de evitación experiencial según el grupo etario en estudiantes de psicología de universidades nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.

1.6. Definiciones operacionales de términos

Evitación Experiencial: se refiere cuando el individuo no desea hacer contacto con sus experiencias privadas (sensaciones corporales, emociones, pensamientos, recuerdos) que son tomados como aversivos, lucha ante esos eventos y el contexto que los ocasiona (Hayes, Wilson, Gifford, Follette y Strosahl, 1996).

Estudiante universitario: hace referencia al sujeto que está inscrito en una entidad universitaria el cual cursa estudios superiores oficiales en algunos ciclos académicos.

1.7 Importancia y limitaciones de la investigación

1.7.1 Importancia

Nuestro trabajo de investigación es trascendental, puesto que describe y da a evidenciar la evitación experiencial presentes en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima

Metropolitana.

El conocer la evitación experiencial contribuirá de manera significativa a entender mejor sus sensaciones corporales, emociones, pensamientos y recuerdos que los aquejan, y crear estrategias de intervención psicológica en estudiantes, así mismo, permite dar a conocer el contexto real de los estudiantes, lo que reforzaría en la importancia de aplicar programas o talleres con el objetivo de lograr que aprendan a aceptar que los diversos eventos adversos o perjudiciales los cuales le pueden generar generan emociones no deseada , más bien entendiendo que el dolor es parte de la condición humana, trabajando a su vez, en aquello que realmente le importe al estudiante, que considere valioso y desee en su vida.

1.7.2 Limitaciones

Dada la coyuntura de la pandemia mundial de la Covid-19 y variantes, las universidades privadas y nacionales aún no han retornado a las clases presenciales al 100%, por lo que el cuestionario será compartido de forma virtual y el tiempo programado para la compilación de los datos podría extenderse debido a la demora en la respuesta de las encuestas.

CAPITULO II: MÉTODO

2.1 Tipo de investigación

Nuestro estudio de investigación es de tipo descriptiva y comparativa. Es decir, se observa el fenómeno en la realidad universitaria en tiempo y espacio real, asimismo, se considera de estudio comparativo, a un proceso que de forma sistemática permite realizar la contratación de dos grupos o categorías en relación a una variable.

2.2 Participantes

Conformada por 401 estudiantes de psicología de universidades nacionales y privadas ubicados en Lima Metropolitana, de los cuales 125 (31.2 %) y 276 (68.8 %) provienen de universidades nacionales y particulares respectivamente. De esta muestra total 240, quienes representan al 59.9 % están entre el I al V ciclo, mientras que 161, quienes conforman el 40.1 % se ubican entre el VI y XII ciclos. De acuerdo, a la población total 288 (71.8 %) son del sexo femenino y 113 (28.2 %) del, masculino. En cuanto a la edad, están conformadas en dos grupos etarios, el primero de ellos que son un total de 285 oscilan entre los 18 y 26 años, los mismos que representan al 71.1 %; y el segundo, con un total de 116, este grupo etario están entre los rangos de 27 y 59 años; quienes representan al 28.9 %.

Criterios de inclusión: Participantes mayores de 18 años de ambos sexos y que actualmente se encuentren debidamente matriculadas y estudiando.

Criterios de exclusión: Participantes menores de 18 años de ambos sexos y participantes que actualmente no se encuentren matriculadas ni estudiando.

Finalmente, los participantes de la investigación registran las siguientes características.

Tabla 1

Descripción de los participantes

Descripción de los participantes

	N	(%)
Universidad		
Universidad Privada	276	68.8
Universidad Nacional	125	31.2
ciclo académico		
ciclo I - V	240	59.9
ciclo VI - XII	161	40.1
Sexo		
Femenino	288	71.8
Masculino	113	28.2
Edad		
Edad (18 - 26)	285	71.1
Edad (27 - 59)	116	28.9

Nota: Elaboración propia

2.3. Materiales

Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II)

El instrumento que se utilizará es el Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II), este es un cuestionario es cual es usado para medir la evitación experiencial. La versión original desarrollada por F.W. Bond, S.C. Hayes, R.A. Baer, K.M, versión de libre acceso.

Para la validación de la versión al español, Patrón (2010) realizó una investigación para obtener evidencias de validez por constructo, por medio del análisis exploratorio de componente principales en un ejemplar de 200 sujetos residentes en la ciudad de Merida, Yucatán. Los datos preliminares fueron adecuado: $KMO=.882$; prueba de esfericidad de Bartlett estadísticamente significativa: $\chi^2 (45)= 95.83$, $p<001$. A partir de ahí e realizó un análisis comparativo de componentes principales con rotación varimax, para estimar el número de factores y el porcentaje de varianza, expuesta por cada uno de ellos, la cual evidencia solo un factor que explica el 51.224% de la varianza, mientras que las cargas factores de los ítems van desde .512 (ítem1) hasta el .831 (ítem 5). De tal forma, que la confiabilidad de consiguió por medio de coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach, la cual obtuvo un puntaje de .89.

Del mismo modo, Guillen (2018) realizó la validación del AAQ-II por medio criterio de jueces, haciendo uso del coeficiente V de Aiken. Dicha evaluación estuvo a cargo de 10 jueces. A un nivel de significación de 0.05 se observa que los ítems muestran un coeficiente de consistencia igual o superior a .80.

Asimismo, Román (2021) obtuvo evidencia de validez del cuestionario basada en el contenido de los ítems que miden la evitación experiencial mediante cinco jueces expertos, los cuales tuvieron conocimiento de construcción de pruebas y manejo teórico sobre la variable en mención, obteniendo como resultado con un coeficiente V de Aiken de 1.00, siendo estadísticamente significativos ($p = .032$; Ecurra, 1988).

Tomando en consideración lo que obtuvo Patrón (2010) en cuanto a la validez y confiabilidad del instrumento, además de los estudios de Guillén (2018) y Román (2021) mediante el juicio de expertos, consideramos utilizar este cuestionario para nuestra investigación.

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, siendo a mayor puntaje, mayor nivel de evitación experiencial.

Las puntuaciones de los participantes sin evitación experiencial están entre 10 a 23 puntos, a partir de 24 hasta los 70 puntos presenta evitación experiencial.

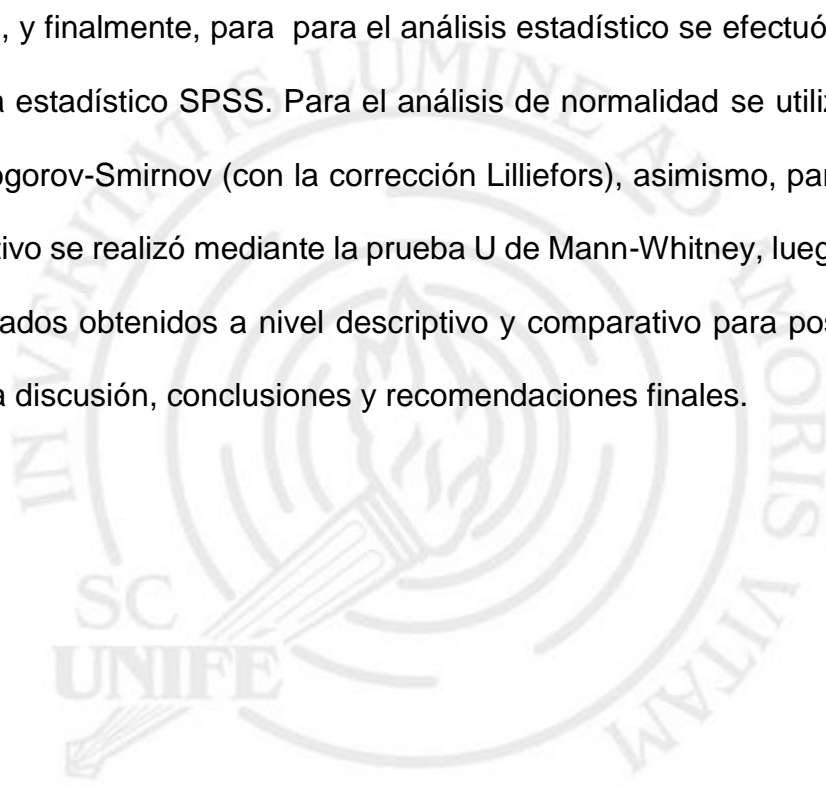
Ficha técnica

Nombre original:	Acceptance and Action Questionnaire-II.
Autores originales:	F.W. Bond, S.C. Hayes, R.A. Baer, K.M. Carpenter, H.K. Orcutt, T. Waltz y R.D. Zettle
Autor de la adaptación:	F. Patrón.
País:	México.
Año:	2010.
Objetivo:	Evaluación de la evitación experiencial.
Forma de aplicación:	Individual y colectiva.
Duración de la prueba:	10 minutos.
Ámbito de aplicación:	individuos normales y población clínica.
Edad de aplicación:	18 a 61 años.
Confiabilidad:	.89
Validez:	Validez de constructo, validez concurrente, validez predictiva.
Total, de ítems:	10 ítems.
Estructura:	La escala consta de 10 ítems, escala Likert con 7 alternativas tales como: Completamente falso (1), Rara vez cierto (2), Algunas veces cierto (3), A veces cierto (4), Frecuentemente cierto (5), Casi siempre cierto (6), Completamente cierto (7).
Calificación:	Los ítems 1, 6 y 10 presentan una sumatoria inversa, mientras que los demás ítems son una sumatoria directa. El puntaje obtenido resulta de la sumatoria de lo obtenido en cada ítem. Finalmente, el puntaje mínimo que se puede obtener en el cuestionario es 10 y el puntaje máximo es 70.

2.4 Procedimiento

En la recolección de datos para fines de este estudio, se utilizó la técnica de encuesta vía online, por lo que se diseñó un cuestionario virtual en Google formulario con los datos generales y se realizó la adaptación al formato del

instrumento AAQ-II. Para la publicación del cuestionario se utilizó un enlace o link el cual fue compartido y publicado por medio de las redes sociales WhatsApp, LinkedIn, Facebook e Instagram, se contactó virtualmente con los diferentes grupos de estudio de psicología de las diversas universidades tanto privadas como nacionales de lima metropolitana, una vez culminado se descargó los resultados en una base de Datos de Excel; luego, se realizó a procesar toda la información obtenida teniendo presente los criterios de inclusión y de exclusión, y finalmente, para para el análisis estadístico se efectuó a través del programa estadístico SPSS. Para el análisis de normalidad se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov (con la corrección Lilliefors), asimismo, para el análisis comparativo se realizó mediante la prueba U de Mann-Whitney, luego se plasmó los resultados obtenidos a nivel descriptivo y comparativo para posteriormente realizar la discusión, conclusiones y recomendaciones finales.



CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1 Análisis descriptivo

3.1.1 Evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas ubicadas en Lima Metropolitana.

En la tabla 2 se observa los puntajes obtenidos de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas, se observa que, de 276 participantes, 75 (27.2%) obtuvieron entre 10 a 23 puntos, los cuales no presentan evitación experiencial. Sin embargo, más del 60% obtuvieron un puntaje en el cual se registra evitación experiencial, siendo el mayor grupo de 64 (23.4%) estudiantes, los cuales obtuvieron entre 29 a 33 puntos, asimismo, 19 estudiantes correspondiente al 6.9% los cuales alcanzaron entre 51 a 60 puntos por lo que este último grupo obtuvo altos puntajes de evitación experiencial.

Tabla 2

Puntaje de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas

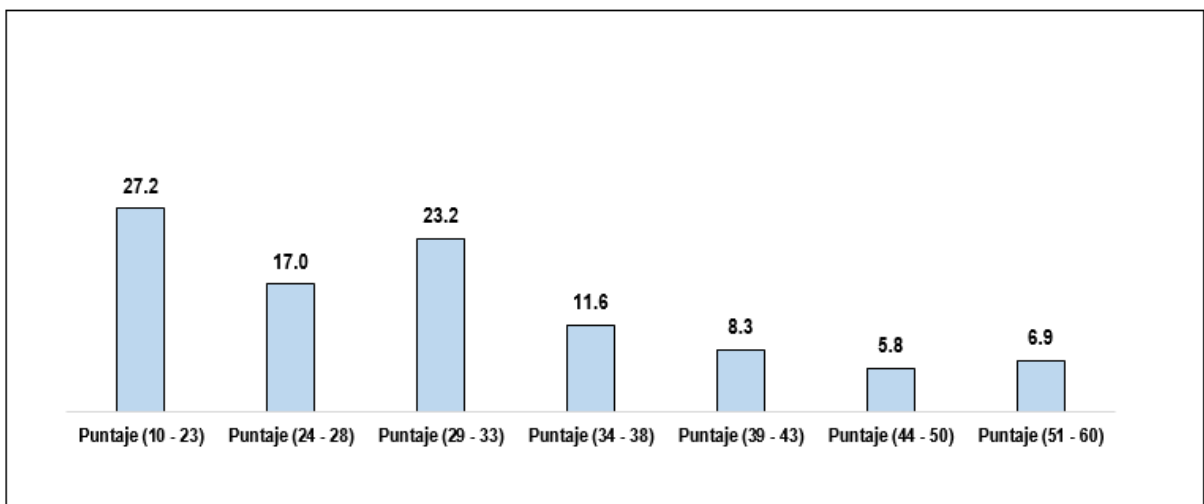
	N	(%)
Puntaje (10 - 23)	75	27.2
Puntaje (24 - 28)	47	17.0
Puntaje (29 - 33)	64	23.2
Puntaje (34 - 38)	32	11.6
Puntaje (39 - 43)	23	8.3
Puntaje (44 - 50)	16	5.8
Puntaje (51 - 60)	19	6.9
Total	276	100

Nota. Elaboración propia

La figura 1, nos ofrece una perspectiva más clara de los puntajes de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas. Donde se observa que el puntaje de 10 a 23 (27.2%) no registra evitación experiencial, sin embargo, se evidencia puntajes significativos de evitación experiencial.

Figura 1

Puntaje de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas



Nota. N= 276

3.1.2 Evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.

En la tabla 3 se observa los puntajes obtenidos de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades nacionales, se observa que, de 125 participantes, 25 (20.0%) obtuvieron entre 10 a 23 puntos, los cuales no presentan evitación experiencial. Sin embargo, más del 70% obtuvieron un puntaje en el cual se registra evitación experiencial, siendo el mayor grupo de 29 (23.2%) estudiantes, los cuales se encuentra entre 29 a 33 puntos, asimismo, se

registra que en 8 estudiantes correspondiente al 6.4% los cuales alcanzaron un puntaje de 51 a 61 por lo que este último grupo obtuvo altos puntajes de evitación experiencial.

Tabla 3

Puntaje de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades nacionales.

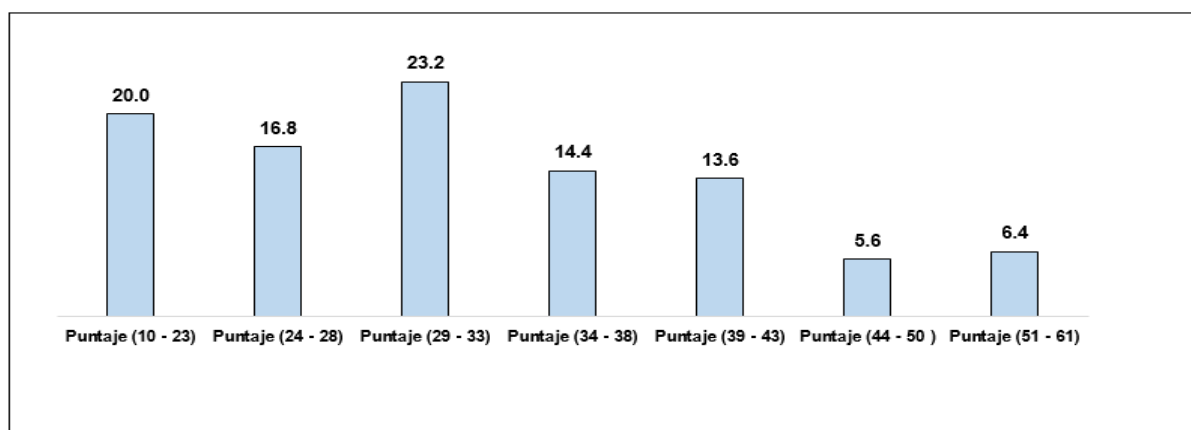
	N	(%)
Puntaje (10 - 23)	25	20.0
Puntaje (24 - 28)	21	16.8
Puntaje (29 - 33)	29	23.2
Puntaje (34 - 38)	18	14.4
Puntaje (39 - 43)	17	13.6
Puntaje (44 - 50)	7	5.6
Puntaje (51 - 61)	8	6.4
Total	125	100

Nota. Elaboración propia

En la figura 2, se puede observar la distribución de evitación experiencial en estudiantes de universidades nacionales. Mostrando que hay más estudiantes que alcanzaron un puntaje de 29 a 33 (23.2%), asimismo, se evidencia puntajes significativos de evitación experiencial entre los cuales obtuvieron 51 a 61 puntos lo que corresponde al 6.4% de los participantes.

Figura 2

Puntaje de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades nacionales.



Nota. N= 125

3.1.3 Evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.

En la tabla 4, se muestra que del total de 401 estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales; se obtuvo como resultado que, 100 de los participantes correspondiente al 24.9% se encuentran con los puntajes que van desde los 10 a 23 puntos, este grupo de participantes no presenta evitación experiencial. Sin embargo, más del 60% obtuvieron un puntaje en el cual se registra evitación experiencial, siendo el mayor grupo de 93 participantes correspondiente al 23.2% de estudiantes de psicología, los cuales alcanzaron puntajes de 29 a 33 puntos. Por otro lado, se observa que 27 participantes lo que representa el 6.7% de estudiantes de psicología obtuvieron de 51 a 61 puntos, por lo que este último grupo obtuvo altos puntajes de evitación experiencial.

Tabla 4

Puntaje evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales.

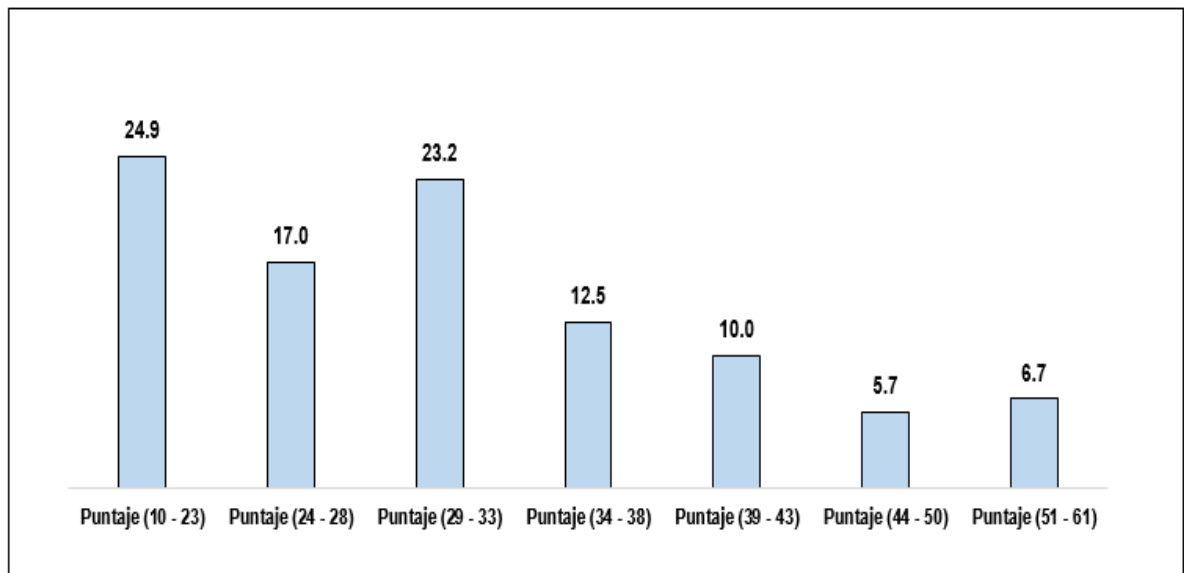
	N	(%)
Puntaje (10 - 23)	100	24.9
Puntaje (24 - 28)	68	17.0
Puntaje (29 - 33)	93	23.2
Puntaje (34 - 38)	50	12.5
Puntaje (39 - 43)	40	10.0
Puntaje (44 - 50)	23	5.7
Puntaje (51 - 61)	27	6.7
Total	401	100

Nota. Elaboración propia

La figura 3, permite complementar la información de la tabla 4 ya que nos ofrece una perspectiva general de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana. Observando que el 24.9% obtuvieron de 10 a 23 puntos, lo que quiere decir que este porcentaje de estudiantes no presenta evitación experiencial. asimismo, se evidencia puntajes significativos de evitación experiencial entre los cuales obtuvieron 34 a 61 puntos lo que corresponde más del 30% de los participantes.

Figura 3

Puntaje de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales.



Nota. N= 401

3.2 Análisis comparativo

3.2.1 Evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales

En tabla 5, se muestra a los participantes de universidades privadas y nacionales siendo un total de 401 estudiantes, de los cuales 276 son de universidades privadas obteniendo un puntaje promedio de 30.74 y 125 son de universidades nacionales obteniendo un puntaje promedio de 32.03.

Según la prueba U de Mann - Whitney con un valor de 0.126 y un nivel de significación de 0.05, no existe diferencia significativa de evitación experiencial en los estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales.

Tabla 5

Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales

	Uni_procedencia	N	Puntaje promedio
Evitación experiencial	Privada	276	30.74
	Nacional	125	32.03
	Total	401	
Sig. asintótica (bilateral)			.126

a. Variable de agrupación: Uni_procedencia

3.2.2 Evitación experiencial según el ciclo académico en estudiantes de psicología de universidades privadas

De acuerdo a la tabla 6, se puede observar que según el ciclo académico de los estudiantes de universidades privadas son un total de 276 participantes, de los cuales 153 son de ciclos básicos con un puntaje promedio de 33.19 y 123 son de ciclos de especialización los cuales obtuvieron un puntaje promedio de 27.68.

Según la prueba U de Mann - Whitney con un valor de 0.0001 y un nivel de significación de 0.05, podemos decir que, si existe diferencia significativa de evitación experiencial en los estudiantes de psicología de universidades privadas según los ciclos académicos básicos y de especialización.

Tabla 6

Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial según el ciclo académico en estudiantes de psicología de universidades privadas.

	CICLO	N	Puntaje promedio
Universidad Privada	Básico (I-V)	153	33.19
	Especialización (VI- XII)	123	27.68
	Total	276	
Sig. asintótica (bilateral)			.000
a. Variable de agrupación: grupo_CICLO			

3.2.3 Evitación experiencial según el ciclo académico en estudiantes de psicología de universidades nacionales

En tabla 7, se aprecia que según el ciclo académico de los estudiantes de universidades nacionales son un total de 125 participantes, de los cuales 87 son de ciclos básicos con un puntaje promedio de 33.59 y 38 son de ciclos de especialización los cuales obtuvieron un puntaje promedio de 28.47.

Según la prueba U de Mann - Whitney con un valor de 0.020 y un nivel de significación de 0.05 se evidencia que si existe diferencia significativa de evitación experiencial en los estudiantes de psicología de universidades nacionales según el ciclo académico básico y de especialización.

Tabla 7

Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial según el ciclo académico en estudiantes de psicología de universidades nacionales.

	CICLO	N	Puntaje promedio
Universidad nacional	Básico (I-V)	87	33.59
	Especialización (VI-XII)	38	28.47
	Total	125	
Sig. asintótica (bilateral)			.020
a. Variable de agrupación: grupo_CICLO			

3.2.4 Evitación experiencial según el sexo en estudiantes de psicología de universidades privadas ubicadas en Lima Metropolitana.

En la tabla 8, se aprecia en lo relativo al sexo a un total de 276 estudiantes de psicología de universidades privadas, de los cuales 208 son de sexo femenino con un puntaje promedio de 31.17 y 68 pertenecen al sexo masculino, los cuales obtuvieron un puntaje promedio 29.41.

Según la prueba U de Mann - Whitney con un valor de 0.219 y un nivel de significación de 0.05 no existe diferencia significativa de evitación experiencial en los estudiantes de psicología de universidades privadas según el sexo femenino y masculino.

Tabla 8

Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial según el sexo en estudiantes de psicología de universidades privadas.

	Sexo	N	Puntaje promedio
Universidad privada	Femenino	208	31.17
	Masculino	68	29.41
	Total	276	
Sig. asintótica (bilateral)			.219
a. Variable de agrupación: Sexo			

3.2.5 Evitación experiencial según el sexo en estudiantes de psicología de universidades nacionales.

En la tabla 9, se muestra que en lo relativo al sexo a un total de 125 estudiantes de psicología de universidades nacionales, de los cuales 80 son de sexo femenino con un puntaje promedio de 33.41 y por otro lado 45 pertenecen al sexo masculino, obteniendo un puntaje promedio 29.58.

Según la prueba U de Mann - Whitney con un valor de 0.041 y un nivel de significación de 0.05 si existe diferencia significativa de evitación experiencial en los estudiantes de psicología de universidades nacionales según el sexo femenino y masculino.

Tabla 9

Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial según el sexo en estudiantes de psicología de universidades nacionales.

	Sexo	N	Puntaje promedio
Universidad Nacional	Femenino	80	33.41
	Masculino	45	29.58
	Total	125	
Sig. asintótica (bilateral)			.041
a. Variable de agrupación: Sexo			

3.2.6 Evitación experiencial según grupo etario en estudiantes de psicología de universidades privadas

De acuerdo a la tabla 10, en lo referente a la edad se registra a un total de 276 estudiantes de psicología de universidades privadas, de los cuales 176 participantes están entre rango de edad de 18 a 26 años los cuales obtuvieron un puntaje promedio de 33.22 y 100 participantes están entre rango de edad de 27 a 59 años obteniendo un puntaje promedio 26.36.

Según la prueba U de Mann - Whitney con un valor de 0.0001 y un nivel de significación de 0.05 si existe diferencia significativa de evitación experiencial en los estudiantes de psicología de universidades privadas según el grupo de etario (jóvenes y adultos).

Tabla 10

Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial según grupo etario en estudiantes de psicología de universidades privadas.

	Edad	N	Puntaje promedio
Universidad privada	Edad (18 a 26 años)	176	33.22
	Edad (27 a 59 años)	100	26.36
	Total	276	
Sig. asintótica (bilateral)			.000
a. Variable de agrupación: grupo_edad			

3.2.7 Evitación experiencial según grupo etario en estudiantes de psicología de universidades nacionales

Según la tabla 11, en lo referente a la edad se registra a un total de 125 estudiantes de psicología de universidades nacionales, de los cuales 109 participantes están entre rango de edad entre 18 a 26 años con un puntaje promedio de 32.81 y 16 participantes de 27 a 59 años, obteniendo un promedio de 26.75.

Según la prueba U de Mann - Whitney con un valor de 0.033 y un nivel de significación de 0.05, si existe diferencia significativa de evitación experiencial en los estudiantes de psicología de universidades nacionales según el grupo etario (jóvenes y adultos).

Tabla 11

Prueba de U de Mann-Whitney de Evitación experiencial según grupo etario en estudiantes de psicología de universidades nacionales.

	Edad	N	Puntaje promedio
Universidad nacional	Edad (18 a 26 años)	109	32.81
	Edad (27 a 59 años)	16	26.75
	Total	125	
Sig. asintótica (bilateral)			.033
a. Variable de agrupación: grupo_edad			



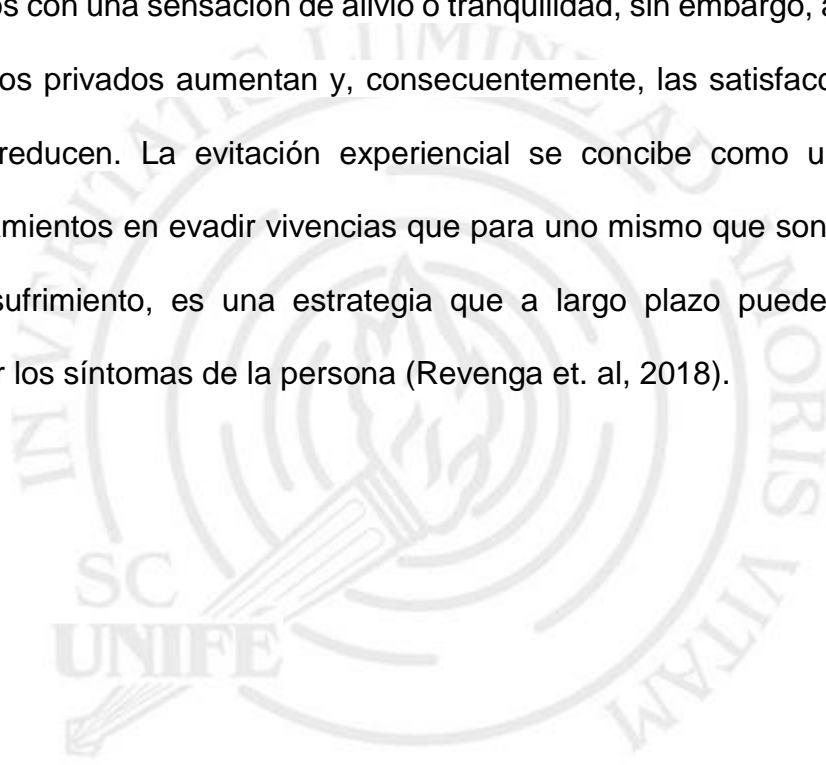
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

La presente investigación tiene por objetivo describir la existencia o no de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana, para ello se utilizó el cuestionario de Aceptación y Acción - II. Asimismo, describir y comparar en función a la universidad de procedencia, el ciclo y grupo etario.

Los resultados descriptivos muestran evitación experiencial en estudiantes de psicología tanto en universidades privadas y nacionales, lo que evidencia que en este grupo de participantes evita hacer contacto con experiencias que son tomados como aversivas y/o dolorosas, de tal modo, que luchan constantemente contra ellos. Törneke et. al, (2008), consideran que la evitación experiencial es un esfuerzo deliberado de no hacer contacto con los eventos privados como sentimientos, pensamientos, memorias y sensaciones corporales que son experiencias tomadas como aversivas.

Por otro lado, en el análisis comparativo y respondiendo a los objetivos específicos planteado en la presente investigación, demuestra que no hay diferencia significativa de evitación experiencial entre estudiantes de universidades privadas y universidades nacionales. Sin embargo, si existe diferencia significativa según los ciclos académicos tanto universidades privadas como universidades nacionales, siendo los ciclos básicos quienes presentan un mayor puntaje de evitación experiencial en comparación de los ciclos de especialización. Asimismo, se pudo apreciar diferencia significativa en estudiantes de universidades nacionales referente al sexo, donde se evidencia altos puntajes de evitación experiencial en el sexo femenino. Finalmente, según

el grupo etario, de acuerdo a los resultados obtenidos en nuestra investigación, los altos puntajes de evitación experiencial se relacionan fuertemente con los más jóvenes, resultado que se pudo evidenciar tanto en estudiantes de universidades privadas como de universidades nacionales; esto significa que a menor edad tienden a evitar los pensamientos, sensaciones y emociones dolorosas, por lo que este grupo de estudiantes realizan esfuerzos deliberados a corto plazo para evitar y/o bloquear la experiencia dolorosa, siendo estos reforzados con una sensación de alivio o tranquilidad, sin embargo, a largo plazo los eventos privados aumentan y, consecuentemente, las satisfacciones de su vida se reducen. La evitación experiencial se concibe como una serie de comportamientos en evadir vivencias que para uno mismo que son dolorosas y causan sufrimiento, es una estrategia que a largo plazo puede sostener o empeorar los síntomas de la persona (Revenga et. al, 2018).



CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Según los datos obtenidos se concluye que:

- Si existe evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.
- No existe diferencia significativa de evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.
- Si existe diferencia significativa en los puntajes de evitación experiencial según el ciclo académico (ciclos básicos y ciclos de especialización) en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.
- No existe diferencia significativa en los puntajes de evitación experiencial según el sexo en estudiantes de psicología de universidades privadas ubicadas en Lima Metropolitana.
- Si existe diferencia significativa en los puntajes de evitación experiencial según el sexo en estudiantes de psicología de universidades nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.
- Si existe diferencia significativa en los puntajes de evitación experiencial según el grupo etario (jóvenes y adultos), en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana.

5.2. Recomendaciones

- Elaborar programas preventivos en estudiantes de las universidades privadas y nacionales en las que se tome en cuenta la variable evitación experiencial. De igual manera, tener en cuenta los eventos privados, para que los estudiantes puedan tomar conciencia de que todo el esfuerzo y tiempo que gastan en intentar controlar su mundo interno y las circunstancias desagradables que lo alejan de los objetivos que son relevantes para ellos mismos. Del mismo modo, trabajar en reconocer cómo los comportamientos evitativos generan un perjuicio a largo plazo en el estudiante.
- Trabajar la aceptación como estrategia de cambio; el cual consiste en no evitar, controlar o bloquear las situaciones que forman parte de lo que queremos evitar, asumiendo la aceptación como una experiencia que pueda abrir nuevas alternativas de cómo actuar.
- Asimismo, tener en cuenta las áreas de valor del estudiante, lo cual lo compromete a actuar y seguir esa dirección a pesar de las sensaciones y pensamientos negativos que se pueden presentar.

REFERENCIAS

- Arboleda Guacané, M. A., & Urbina Forero, I. A. (2021). Terapia de Aceptación y Compromiso y uso de metáforas para promover flexibilidad psicológica. *Indagare*, (9). <https://doi.org/10.35707/indagare/902>
- Dellachiesa Reyes, F. (2021). Autocompasión y evitación experiencial, una relación inversa en adultos jóvenes de Lima Metropolitana. *Licenciatura*. Universidad de Lima, Lima. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12724/14795>
- Dougher, M.J. & Hayes, S. C. (2000). Análisis de la conducta. (pp. 11-25). Reno: Context Press
- Escurra, L. M. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología*, 6(1-2), 103-111.
- García Rasero, A. M., & Tamayo Hernández, J. A. (2019). Revisión sistemática sobre la eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el tratamiento psicológico de pacientes con cáncer. *Psicooncología*, 16(1), 11. doi:<https://doi.org/10.5209/PSIC.63651>
- Guillén Chávez, L. (2018). Evitación experiencial y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Tesis de Licenciatura*. Universidad Ricardo Palma, Lima. Obtenido de <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1610>
- Hayes, S.C. (2020). *Una mente liberada: la guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Barcelona: Paidós.
- Hayes, SC, Strosahl, K. & Wilson, KG (1999). *Terapia de aceptación y compromiso: un enfoque experiencial para el cambio de comportamiento*. Nueva York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K., Gifford, E., Follete, V., & Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. Recuperado el 01 de marzo de 2022, de <https://courses.washington.edu/dbt560/Disorders.pdf>
- Hayes, S.C., Zettle, R.D., & Rosenfarb, I. (1989). Rule-Following. En S.C. Hayes (Ed.). *Rule-Governed Behavior. Cognition, Contingences, and Instructional Control*. (Págs.: 191- 219). New York: Plenum Press.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGRAW-HILL.

- Hernández, R, Fernández, C & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (Sexta ed).
- Lorza Gil, I. (2019). *Burnout, evitación experiencial y autoconcepto laboral en profesionales de la salud (Tesis de Maestría, Universidad Pontificia Comillas Madrid)*. <https://repositorio.comillas.edu/>, Madrid.
- Patrón, F. (2010). La Evitación experiencial y su medición por medio del AAQ-II. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15, 5-19. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29213133001.pdf>
- Ponce Alencastro, J. A., Arredondo Aldana, K., & Mera Posligua, M. J. (2021). Ansiedad social: intervención desde la terapia de aceptación y compromiso a propósito de un caso. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud "GESTAR"*, 4(8 Ed. esp.), 104-129. doi:ISSN: 2737-6273
- Revenge, S., Calvo, J., Bueno, M., & González, L. (2018). Terapia de aceptación y compromiso (ACT) en un caso de inflexibilidad psicológica durante el embarazo. *Clínica Contemporánea. Revista de Diagnóstico Psicológico, Psicoterapia y Salud*, 9(2), 1–11. <https://doi.org/10.5093/cc2018a13>
- Román, D. (2021). Ansiedad y evitación experiencial en estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Escuela Profesional de Psicología]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12672/16320>
- Ruiz-Ruano, A. M., López-Salmerón, M. D., & Puga, J. L. (2020). Evitación experiencial y uso abusivo del smartphone: un enfoque bayesiano. *Adicciones*, 32(2), 116-127. doi: <https://doi.org/10.20882/adicciones.1151>
- Sánchez, J. J. R., Padilla, F. J. T., & Miñarro, I. R. (2019). Reducción de la evitación experiencial con terapias de grupo ACT y FAP en grupos transdiagnósticos. *Revista de investigación en psicología*, 22(1), 139-156. doi: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i1.16587>
- Carlessi, H. H. S., Chocas, L. A. Y., Alva, L. J., Nuñez LLacuachaqui, E.

R., Iparraguirre, C. A., Calvet, M. L. M., ... & Fernandez Figueroa, C. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346-353. doi:<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3179>

Skinner, B.F. (1969). An operant analysis of problem solving. In B Kleinmuntz (Ed.) *Problem Solving: Research, method and theory* (pp. 133-171). New York: John Wiley & Sons.

Törneke, N., Luciano, C., & Salas, S. V. (2008). Rule-governed behavior and psychological problems. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(2), 141-156.

Trigos, M., (2021). Evitación experiencial en el proceso de duelo en sobrevivientes a pérdida por suicidio. *Licenciatura*. Universidad de Ciencias Aplicadas, Lima. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10757/657628>.

Valdivia, S., & Luciano, M. (2006). Una revisión de la alteración de las propiedades. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6(3), 425-444.

Vázquez-Morejón Jiménez, R. (2018). La evitación experiencial y la autoestima como factores de vulnerabilidad psicosocial en los trastornos emocionales: ¿ variables independientes o relacionadas? *Tesis Doctoral*. Universidad de Sevilla, Sevilla. Obtenido de <https://hdl.handle.net/11441/70231>.

Cruz, I. V. D. L., Martínez, H., & Froján-Parga, M. X. (2018). Una extensión del concepto de regla y su aplicación a la terapia psicológica. *Clínica y Salud*, 29(2), 63-70.

Velásquez, C., Montalvo, A. G., López, V. M., Montgomery, W., & Vásquez, K. E. (2018). Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de investigación en psicología*, 21(1), 15-26. doi:<https://doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.15110>.

APÉNDICE

APÉNDICE A

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 truco. Asegúrese de contestar todas las frases. Use como referencia la siguiente escala para hacer su elección:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente falso	Rara vez cierto	Algunas veces cierto	A veces cierto	Frecuentemente cierto	Casi siempre cierto	Completamente cierto

1. Puedo recordar algo desagradable sin que esto me cause molestias.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar.	1	2	3	4	5	6	7
3. Evito o escapo de mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6	7
4. Me preocupa no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones.	1	2	3	4	5	6	7
5. Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida plena.	1	2	3	4	5	6	7
6. Mantengo el control de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Mis emociones me causan problemas en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
8. Me parece que la mayoría de la gente maneja su vida mejor que yo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Mis preocupaciones obstaculizan mi superación.	1	2	3	4	5	6	7
10. Disfruto mi vida a pesar de mis pensamientos y sentimientos desagradables.	1	2	3	4	5	6	7



APÉNDICE B

Consentimiento informado para estudiantes de Psicología

Estimado estudiante, nos encontramos realizando un proyecto de investigación en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana. Toda la información del estudio será confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los mismos. Sus datos personales no aparecerán en ningún documento de estudio. Su participación es completamente voluntaria y confidencial.

Es importante contar con tu permiso

(Marcar)

Sí, deseo participar.]



APENDICE C

Autorización del autor Steven Hayes para el uso del AAQ-II

SOLICITUD: Permiso para el uso de Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II)

SEÑOR HAYES, STEVEN C.
AUTOR DE ACCEPTANCE AND ACTION QUESTIONNAIRE (AAQ-II)

Yo, **Ely Catherine Vega Vega** con número de pasaporte 120258530, con domicilio Mz. B. Lote 13. Urb. Las Camelias, San Borja, Lima, Perú. Ante usted respetuosamente expongo:

Que, estudio en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE) con código 2161110074, y actualmente me encuentro preparando mi proyecto de tesis, por lo que solicito a usted permiso para hacer uso de Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II), en mi tesis para optar el título de Licenciada de Psicología.

Por lo expuesto:
Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Lima, 26 de noviembre del 2021


Ely Catherine Vega Vega

SOLICITUD DE PERMISO - ACCEPTANCE AND ACTION QUESTIONNAIRE (AAQ-II) Recibidos x



Catherine Vega <catherine.vega07@gmail.com>
para hayes, stevenhayes ▾

26 nov 2021, 12:44



Estimado Señor Steven Hayes,

Soy **Ely Catherine Vega Vega** con número de pasaporte 120258530 de Lima, Perú. Actualmente estudio en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE), mediante la presente adjunto mi solicitud para el uso de ACCEPTANCE AND ACTION QUESTIONNAIRE (AAQ-II) del cual es usted autor, para aplicarlo en mi proyecto de tesis para optar por el título de Licenciada de Psicología.

Le ruego a usted acceder a mi solicitud.

Esperando su pronta respuesta.

Saludos cordiales.



Steven C. Hayes <stevenhayes@gmail.com>
para mí ▾

26 nov 2021, 16:25



🌐 inglés ▾ > español ▾ [Traducir mensaje](#)

[Desactivar para: inglés](#) x

It is free for you to use

-S

Steven C. Hayes
Foundation Professor
Behavior Analysis Program
Department of Psychology /298
University of Nevada
Reno, NV 89557-0062

"Love isn't everything, it's the only thing"

Check out my TEDx talks: <http://bit.ly/StevesFirstTED> or <http://bit.ly/StevesSecondTED>

Google Scholar high impact researcher: <http://www.webometrics.info/en/node/58>

My Google Scholar profile page is: https://scholar.google.com/citations?user=QUS_ZoAAAAJ&hl=en

Please use stevenhayes@gmail.com to reach me. My UNR email does not forward to gmail. If you must use my academic email address use hayes@unr.edu but cc me at my gmail address

Fax: (775) 784-1126