



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA SALUD

Carrera de Psicología

**Relación entre la evitación experiencial y la
respuesta rumiativa en estudiantes de 5to año de
dos colegios públicos de Lima Metropolitana, 2025**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en psicología

Autor:

Julio Jair Yataco Rojas

Asesor:

Dr. Rosa Angelica Seperak Viera

0000-0002-0057-1669.

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	ANACLAUDIA MICHELLE CARRASCO MINES
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	CLAUDIA KARINA GUEVARA CORDERO
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	ROSA ANGELICA SEPERAK VIERA
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



Página 2 of 64 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: 13301396780




20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía

Fuentes principales

- 19%  Fuentes de Internet
- 11%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

Este trabajo de investigación se un tributo a mis padres, este trabajo es dedicado para ellos, por su amor incondicional, por enseñarme con el ejemplo el valor, la integridad y esfuerzo. Gracias por su apoyo constante y paciencia en este sueño. Son una parte importante de mi vida y han sido mi mayor motivación para seguir adelante, incluso en medio de las dificultades, los miedos y las incertidumbres que surgieron en el camino.

A mí mismo, por no rendirme cuando sentía que todo se volvía cuesta arriba, por seguir caminando, aunque estuviera temblando del miedo, y por recordarme, una y otra vez, lo importante que era este sueño.

Agradecimiento

Agradezco a todos los docentes que tuve la fortuna y el agrado de conocer a lo largo de toda mi formación. Cada uno, con su vocación, compromiso y entrega, ha contribuido a moldear no solo mi conocimiento académico, sino también mi forma de pensar y ejercer la profesión con una orientación crítica. Gracias por formar parte de mi alma mater, en cuyas aulas se germinan profesionales de salud mental capaces de ver más allá de un conjunto de síntomas.

De manera especial, quiero agradecer al profesor Mario Wong, por su guía, sus enseñanzas dentro y fuera del aula, por ser un modelo de inspiración durante las horas de clases, y por motivarme a seguir adelante en mi proceso formativo. Porque a veces, solo hace falta paciencia y buen humor.

Asimismo, agradezco a Fran, mi psicóloga, por acompañarme y aguantarme cuando me puse difícil; que, con su empatía, escucha y presencia me ayudó a sostenerme, a mirarme con un poco más de compasión y a avanzar cada día de mi vida con propósito.

También, agradezco a la doctora Rosa Sepek, quien, con su paciencia ante las preguntas, disposición a ayudar y sus observaciones valiosas fueron valiosas en el desarrollo del presente trabajo.

Tabla de contenidos

Contenido

JURADO EVALUADOR.....	2
Informe de Similitud.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Índice de tablas	7
Resumen.....	8
<i>Palabras Claves.</i> Evitación experiencial, respuesta rumiativa, adolescentes, salud mental, género	8
Abstract.....	9
Capítulo I: Introducción.....	10
Capítulo II: Metodología	27
Capítulo III: Resultados	32
Capítulo IV: Discusión y conclusiones.....	36
ANEXOS	51

Índice de tablas

Tabla 1. Prueba de normalidad	32
Tabla 2. Relación entre la evitación experiencial y la respuesta rumiativa a la depresión.....	32
Tabla 3. Correlación entre la evitación experiencial y las dimensiones de la variable respuesta rumiativa a la depresión	33
Tabla 4. Comparación de la evitación experiencial según el género en estudiantes de 5to de secundaria en Lima.....	33
Tabla 5. Comparación de la respuesta rumiativa a la depresión según el género en estudiantes de 5to de secundaria en Lima	34
Tabla 6. Estadísticos descriptivos	35

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre la evitación experiencial y la respuesta rumiativa en estudiantes de quinto año de secundaria de dos escuelas públicas de Lima Metropolitana. Se desarrollo bajo un enfoque cuantitativa, con diseño correlacional de corte transversal, además de un diseño comparativo entre grupos. La muestra estuvo compuesta por 208 estudiantes, seleccionados por mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó el cuestionario de evitación del sufrimiento (ASQ) y el cuestionario de respuesta rumiativa (RRS). Los resultados obtenidos mediante la prueba de correlación R de Pearson, revelaron una correlación baja, directa y significativa entre la evitación experiencial y la respuesta rumiativa a la depresión ($r=.29$; $p=52e-5$). Asimismo, se encontró una relación positiva y significativa de la evitación experiencial y las dimensiones de la respuesta rumiativa, reflexión ($r=.18$; $p=9.40e-3$) y reproche ($r=.31$; $p=6.50e-6$). Además, se hallaron diferencias significativas entre género, siendo las mujeres quienes presentan mayores niveles tanto de evitación experiencial como de respuesta rumiativa. Estas diferencias también se observaron en las dimensiones específicas de la rumiación, con mayor énfasis en la dimensión reproche. Por último, los participantes se ubicaron dentro de niveles medios para ambas variables.

Palabras Claves. Evitación experiencial, respuesta rumiativa, adolescentes, salud mental, género

Abstract

The present study aimed to identify the relationship between experiential avoidance and rumination response in fifth-year high school students from two public schools in Metropolitan Lima. It was conducted under a quantitative approach, using a cross-sectional correlational design as well as a comparative design between groups. The sample consisted of 208 students selected through non-probability convenience sampling. *Avoidance of Suffering Questionnaire* (ASQ) and the Ruminative Responses Scale (RRS) were used. The results obtained through Pearson's correlation test revealed a low, direct, and significant correlation between experiential avoidance and the ruminative response to depression ($r = .29$; $p = 5.2e-5$). Additionally, a significant and positive relationship was found between experiential avoidance and the ruminative response dimensions: reflection ($r = .18$; $p = 9.40e-3$) and brooding ($r = .31$; $p = 6.50e-6$). Moreover, significant gender differences were found, with female students showing higher levels of both experiential avoidance and ruminative responses. These differences were also observed in the specific dimensions of rumination, with greater emphasis on the brooding dimension. Finally, participants were found to be within moderate levels for both variables.

Keywords: Experiential avoidance, ruminative response, adolescents, mental health, gender

Capítulo I: Introducción

1.1 Realidad problemática

En los últimos años, a nivel mundial se ha visto un preocupante aumento de la mortalidad en jóvenes y adolescentes, siendo las principales causas lesiones, traumatismos, violencia y conductas autolesivas. Entre estas, el suicidio resalta como la cuarta causa más común de muerte en adolescentes y jóvenes entre 15 a 29 años; dentro de las principales afecciones que sufre este grupo etario se encuentran los trastornos del comportamiento, la ansiedad y la depresión (Organización Mundial de la Salud, 2021).

En el contexto europeo, la Confederación Salud Mental España (2023) demostró que sus jóvenes entre 18 y 24 años presentan una creciente sensación de soledad, no se sienten integrados en su mundo laboral o académico, les preocupa en mayor medida lo que piensan los demás, se preocupan por encajar y se comparan con otros. Lo antes mencionado resulta en una susceptibilidad mayor a las afecciones de salud mental, donde destacan el estrés, la ansiedad, la depresión, la propensión a la ideación o intento de suicidio y las autolesiones.

De igual forma, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) informó que en Latinoamérica y el Caribe se calcula que el 15% de niños y adolescentes tienen un diagnóstico de trastorno mental, cifra superior al promedio mundial; además, se estima que 10 adolescentes mueren al día por suicidio. Además, en medio de la crisis provocada por COVID-19, se reportó un incremento de síntomas depresivos en adolescentes, así como una reducción en la motivación para llevar a cabo actividades que antes les resultaban placenteras (UNICEF, 2020).

En el escenario nacional, el Ministerio de Salud y UNICEF (2020) informaron que tres de cada 10 niños, niñas y adolescentes presentan riesgos asociados a la salud mental, donde la violencia interpersonal y el suicidio son las causas más comunes de muerte en este grupo. Asimismo, el 16% de jóvenes con frecuencia presenta síntomas de depresión, como la pérdida del interés por realizar algunas de las actividades que le resultaban gratificantes, entre otros síntomas.

En el escenario local, Vega-Dienstmaier (2024) ha puesto en evidencia un panorama alarmante en los niños y adolescentes de Lima y Callao después de la pandemia por Covid19. En su estudio, se halló que, de una muestra de 2639 participantes, una tercera parte de los adolescentes mostraban problemas emocionales y de conducta, la depresión mayor es el diagnóstico de mayor prevalencia (28%), seguido por la ansiedad generalizada (10.8%) y el trastorno obsesivo compulsivo (6%).

Como lo dice la literatura, los jóvenes y adolescentes enfrentan factores individuales y contextuales que los hacen más propensos al deterioro de su salud mental e incluso a poner en riesgo su integridad física. En particular, los estudiantes de quinto año de secundaria pasan por una etapa transitoria y determinante en su vida. A puertas de terminar la educación secundaria, se encuentran con una nueva etapa, con preocupaciones sobre el devenir de su futuro, nuevas exigencias académicas, vocacionales y sociales; situación estresante que pone en acción aquellas herramientas que poseen para hacerle frente a este cambio.

Desde las terapias de tercera generación, y en especial bajo la Terapia de aceptación y compromiso (ACT), el malestar emocional es visto como parte natural e intrínseca de la vida. Este enfoque propone al trastorno de evitación experiencial como

un componente central en gran variedad de trastornos psicológicos presentados en los manuales diagnósticos (CIE o DSM). De acuerdo con Hayes et al. (1996), el patrón de evitar experiencias desagradables que son parte natural e inevitable de la experiencia humana es una estrategia desadaptativa de control que estrecha su mundo.

En dicho sentido, la evitación experiencial, de acuerdo con Hayes et al. (1996), se da cuando alguien no está dispuesta a mantener contacto con experiencias privadas aversivas (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, recuerdos, etc.) y los acontecimientos externos que les han dado lugar. Por lo cual, se recurre a formas de evitación que modifiquen la frecuencia, forma y contextos que causan su malestar. Entre estas estrategias de control se encuentra la rumiación, la cual ha sido conceptualizada como una forma de evitación cognitiva (Wilson & Luciano, 2002). En cuanto a la conceptualización de la respuesta rumiativa, Nolen-Hoeksema (1991) señala que es una forma de responder ante el malestar emocional y se caracteriza por llevar al individuo a reflexionar sobre su estado de ánimo, su origen, consecuencias y síntomas. Ambas variables, la evitación experiencial (Hayes et al., 1996) y la respuesta rumiativa, han demostrado ser constructos transdiagnósticos (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

En tanto, Rodríguez et al. (2017) indicaron que la rumiación es una característica común en una diversidad de trastornos psicopatológicos en adolescentes. Si bien puede desempeñar un papel importante al encontrar soluciones y disminuir las consecuencias negativas, un uso repetido y rígido puede perjudicar su bienestar psicológico. La sensación momentánea de control que genera se convierte en un reforzador que perpetúa el ciclo de rumia y mantiene el malestar, especialmente en cuadros depresivos y ansiosos.

En base a los resultados que se logren obtener, se podrían establecer planes mejor elaborados en beneficio de la salud mental de nuestros jóvenes y adolescentes, de forma que se disminuya la presencia de las afecciones que atenten contra su salud mental y física.

Evitación experiencial

La conceptualización de evitación experiencial es un concepto fundamental para la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) propuesta y desarrollada por Hayes et al. (1996) como una dimensión diagnóstico funcional y la define como un esfuerzo constante y rígido por evitar pensamientos, emociones, sensaciones físicas y recuerdos que son calificados como negativos o dolorosos. Desde este punto de vista, evitar experiencias que calificamos como desagradables termina por limitar nuestra vida y lleva a comportamientos contraproducentes o disfuncionales.

Desde el conductismo, Skinner (1971) plantea cómo la sociedad suele preferir la evitación sobre el escape, ya que es vista de forma más aceptable y menos evidente que huir o rechazar un estímulo. Por ejemplo, al recurrir a advertencias sutiles como una forma de prevenir castigos directos, se refuerza de forma indirecta la evitación, lo cual proporciona una base para entender su prevalencia como forma de afrontamiento de la conducta humana.

Según Hayes et al. (2006), cuando se busca únicamente experimentar sensaciones agradables y no se está dispuesto a experimentar la totalidad de la experiencia humana es cuando surgen las dificultades. Es este deseo de evitar toda sensación de incomodidad emocional lo que termina por llevar al individuo a desconectarse de lo que es importante en su vida, reduce la flexibilidad psicológica y dificulta la adaptación a los cambios

(Hayes et al., 2014). Es decir, evitar experiencias puede ser una estrategia adaptativa ante ciertos riesgos, pero cuando se transforma en el principal mecanismo de regulación emocional o en un intento de evitar cualquier experiencia desagradable, pierde su función protectora y contribuye al malestar psicológico.

En este sentido, ACT sienta sus bases en la filosofía contextual de la ciencia, una teoría del lenguaje y la cognición, denominada Teoría de Marco Relacional (RFT, por sus siglas en inglés) y una amplia teoría sobre la psicopatología y el cambio psicológico, promoviendo la flexibilidad psicológica por medio de conductas dirigidas por los valores y la aceptación (Hayes et al., 2006).

Según Hayes et al. (2006), las raíces de ACT se encuentran en el contextualismo funcional, que sostiene que los eventos psicológicos deben entenderse como una acción continua del individuo, siempre en interacción con su entorno e historia personal. Es decir, los pensamientos y sentimientos no son los causantes directos del comportamiento; por el contrario, la acción final del individuo depende de su relación con los eventos y el contexto en el que ocurren.

Desde la filosofía contextual funcional, la evitación experiencial se analiza en términos de la función que cumple, por lo que ningún comportamiento es calificado como "bueno" o "malo" en sí; por el contrario, es analizado por su utilidad o no al lograr los objetivos del individuo, cuestiona si está en concordancia con sus valores personales. En lugar de intentar cambiar o eliminar los pensamientos y emociones negativas, se pretende modificar la relación con sus experiencias internas por medio de la flexibilidad psicológica (Hayes et al., 2006). Al analizar la evitación experiencial desde este punto de vista, se logra entender el mantenimiento de las conductas evitativas, ya que permite

"escapar" del malestar, lo que puede reforzar su uso y generar patrones rígidos de conducta.

La Teoría de Marco Relacional es la base del lenguaje y la cognición para ACT. Surge como respuesta al limitado impacto de la postura conductual en el entendimiento del lenguaje y la cognición (Hayes et al., 2002), donde el aporte más importante fue desarrollado por Skinner (1957), quien sostenía que el lenguaje es reforzado a través de la interacción con las personas y no actúa directamente sobre el entorno; es decir, el lenguaje funciona como intermediario entre el interlocutor y la respuesta del oyente.

La RFT propuesta por Hayes et al. (2002) sostiene que el lenguaje es más que un medio de comunicación, ya que también permite estructurar y organizar la realidad psicológica que desarrollan los humanos al relacionar los eventos de diversas formas a través del lenguaje, así crea marcos de relaciones arbitrarias.

Bajo la misma línea, Wilson y Luciano (2002) agregan que responder en forma relacional a los eventos es reaccionar a un evento en relación de otros. Esta capacidad de relacionar eventos lingüísticamente permite generar significados complejos, pero a su vez da lugar a problemas psicológicos cuando quedan atrapados en ellos.

En ese sentido, Hayes et al. (2002) sostiene que la evitación experiencial mantenida por los marcos de relación creados a través de la experiencia, que a su vez refuerza patrones de evitación. Para entender mejor este proceso, es necesario conocer los componentes claves de la RFT: la relación bidireccional, relación combinatoria y transformación de funciones.

La relación bidireccional entre estímulos o de vinculación mutua implica que dos estímulos, si se vinculan de A hacia B, también lo hacen de B hacia A. Por ejemplo, en

términos de evitación experiencial, si se asocia "ansiedad" con "fracaso" por medio de la propiedad de vinculación mutua no solo "fracasó" logra evocar la ansiedad, sino también la "ansiedad" llevará a percibir cualquier síntoma ansioso como una señal de fracaso, que lo puede llevar a evitar situaciones desafiantes asumiendo que su ansiedad es prueba de su incompetencia.

La relación combinatoria se refiere a la conexión de dos o más estímulos a través de un tercer elemento, si A se relaciona con B y B con C, entonces existiría una relación entre A y C. Por ejemplo, en términos de evitación experiencial y siguiendo el ejemplo anterior, si en el pasado se relaciona "ansiedad" con "fracaso" se vinculan indirectamente con situaciones futuras como "socializar", es probable que se eviten las interacciones sociales para evitar la sensación de incompetencia asociado a los síntomas ansiosos.

La transformación de funciones hace referencia a cómo un estímulo puede adquirir nuevas funciones al relacionarse con otros estímulos. Por ejemplo, en términos de evitación experiencial, una interacción social puede adquirir una función de amenaza si se asocia con miedo y rechazo.

Törneke (2016) afirma que, debido a la capacidad de crear relaciones simbólicas arbitrarias con estímulos neutros, es fácil atribuir funciones aversivas a ciertos pensamientos o sensaciones, lo cual refuerza los patrones de evitación e inflexibilidad.

Según Törneke (2016), las relaciones creadas se intensifican por medio de las conductas gobernadas por reglas, que por medio de normas verbales determinan cómo debe actuar el individuo ante experiencias internas que actúan como contingencias de respuesta, en vez de ser dirigidos por la experiencia directa. Esta regla autoimpuesta refuerza la evitación experiencial al evitar el contacto con eventos privados a través de

reglas sobre el cómo “deberían” sentirse o actuar (Hayes et al., 2006; Törneke, 2016).

Una forma de describir esta relación es: “*Si ... entonces debo hacer... y ocurrirá...*”

(Wilson & Luciano, 2002).

Existen tres tipos de conductas gobernadas por reglas, dos de ellas se refuerzan según el tipo de historia de contingencias (*pliance* y *tracking*), mientras que la tercera funciona en combinación con los otros dos anteriores y determina en qué medida las reglas adquieren una función reforzante o aversiva (Hayes et al., 2002; Törneke, 2016; Wilson & Luciano, 2002).

Pliance o plegamiento se refiere al seguimiento de reglas para obtener aprobación social o evitar desaprobación (Hayes et al., 2002). Las personas actúan en función a las reglas que creen que cumplirán con expectativas externas. En el contexto de la evitación experiencial, el problema puede ser cuando la conducta depende en exceso de los demás, y se vive controlado por los valores de otros (Wilson & Luciano, 2002).

Tracking o rastreo se refiere al seguimiento de reglas que parecen estar respaldadas por la experiencia y la observación objetiva de las contingencias (Hayes et al., 2002). Las personas actúan de acuerdo con las consecuencias que ha tenido o esperan que tengan su comportamiento en situaciones similares. En el contexto de la evitación experiencial, el problema puede ser cuando la conducta solo se basa en experiencias previas sin cuestionar o adaptarla a nuevas situaciones, ya que las reglas pueden no funcionar, no ser verificables, no tener un valor predictivo claro o convertirse en profecías autocumplidas (Hayes et al., 2014).

Augmenting o incrementación se refiere a aquellas reglas que intensifican o resaltan ciertos valores o creencias de las personas, moldeadas por la interacción social que subyace en el entendimiento del lenguaje y en interacción constante con los *pliances* y *tracking* (Hayes et al., 2002). En el contexto de la evitación experiencial, el problema puede ser cuando las reglas verbales amplifican la importancia de ciertos eventos internos con respuestas desproporcionadas o como si tuvieran un valor absoluto (Hayes et al., 2014).

Por último, la ACT propone la flexibilidad psicológica como un objetivo central a trabajar durante la terapia y consta de seis procesos que promueven la aceptación de pensamientos y sentimientos sin intentar suprimirlos. Según Hayes et al. (2014), la flexibilidad psicológica incluye procesos como la aceptación, la defusión cognitiva, el contacto con el momento presente, la clarificación de valores, el yo como contexto y la acción comprometida. Estos procesos trabajan en conjunto para debilitar los patrones de evitación experiencial, permitiendo que las personas respondan de manera más adaptativa a sus experiencias.

Respuesta rumiativa

La teoría de estilos de respuesta rumiativa fue propuesta por Nolen-Hoeksema (1991) como un mediador al explicar las diferencias en la incidencia en la depresión entre géneros, y es definida como un patrón de respuesta conductual y cognitiva ante la angustia generada por la depresión, caracterizada por llevar al individuo a centrar su atención a pensar de manera repetida y pasiva en los sentimientos, síntomas, posibles causas y consecuencias de la depresión.

De acuerdo con esta teoría, y según Nolen-Hoeksema (1987), independientemente del origen de la depresión (biológico, psicológico), lo importante es como reacciona el individuo ante el malestar emocional lo que repercute en la gravedad y cronicidad de la depresión. De acuerdo con esta explicación, responder de forma activa a la depresión resulta más beneficioso que posturas pasivas o menos activas.

La rumiación también puede ser entendida en términos de atención selectiva hacia las emociones negativas, según Whitmer y Gotlib (2013) cuando las personas se encuentran con un ánimo negativo se estrecha el alcance de la atención, en los que queda atrapado en un ciclo que debilita su capacidad para enfocar su atención en aspectos positivos o neutrales de la experiencia.

Además, otra forma de concebir la rumia es la propuesta por Blancas-Guillen et al. (2023), quienes proponen que la fusión cognitiva y la rumia conforman la hiperreflexividad, caracterizada por un enfoque excesivo en la autoconciencia y los pensamientos repetitivos que se vuelve disfuncional al centrarse en comparaciones negativas consigo mismo, intensifica el malestar emocional y perpetúa el ciclo de atención hacia aspectos negativos de la experiencia. Además, resalta su papel como una variable transdiagnóstica que contribuye a los problemas.

En ese sentido, Wilson y Luciano (2002) afirman que la rumiación representa un componente que refuerza la evitación experiencial y promueve la fusión cognitiva, dado que se entiende la rumia como un patrón de pensamiento repetitivo y autorreflexivo que enfoca su atención en el descontento emocional y sus causas sin generar acciones que permitan una solución adaptativa. Es decir, el individuo ve su sufrimiento como algo

central en su vida, al analizar y cuestionar su malestar sin desarrollar una actitud de aceptación o contacto pleno con el presente.

Originalmente, Nolen-Hoeksema (1991) propuso la rumiación como un constructo unidimensional enfocado en el pensamiento repetitivo sobre los síntomas, causas y consecuencias de la depresión. Sin embargo, surgieron críticas debido al solapamiento con los síntomas depresivos y cómo podría conceptualizarse la rumia como una característica adaptativa que forma parte de un proceso natural de autorregulación de las personas, se diferencia entre una rumia adaptativa y desadaptativa (Hervás Torres, 2008).

Posteriormente, y en respuesta a lo anterior, Treynor et al. (2003) mediante un análisis de lo propuesto por la teoría original, encontraron dos dimensiones diferenciadas claramente la reflexión (*reflection*) y reproche (*brooding*).

Reflexión, o *Reflection* en inglés, es una rumia orientada a la autocomprensión, y se considera menos dañina porque, pese a tener un efecto negativo a corto plazo, con el tiempo resulta adaptativa al ayudar a encontrar soluciones efectivas al problema (Treynor et al., 2003). En este sentido, la reflexión es menos dañina ya que se caracteriza por enfocarse en la autoexploración y representa un intento de resolver los conflictos internos. Sin embargo, cuando la reflexión se prolonga en el tiempo al no poder llegar a una solución, o a una acción en beneficio de solucionarlo puede conducir a un ciclo negativo de rumia (Watkins, 2008).

Reproche, o *brooding* en inglés, hace referencia a una rumia orientada a una actitud autocrítica y comparativa hacia uno mismo y sus circunstancias, es considerada la dimensión más negativa y dañina (Hervás Torres, 2008; Nolen-Hoeksema et al., 2008;

Treynor et al., 2003). En este sentido, el reproche tiende a ser más dañino al llevar a la persona a hundirse en un ciclo de autocrítica y desvalorización, lo cual agrava la sintomatología depresiva y ansiosa.

A partir de una revisión en diversas bases nacionales e internacionales, se logró identificar estudios que se relacionan con el tema abordado en los últimos ocho años que se detallarán a continuación:

Guerrero (2023) en Perú, tuvo como objetivo determinar la relación entre la evitación experiencial y la respuesta rumiativa en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, participaron 263 estudiantes de universidades públicas y privadas. El diseño fue de diseño asociativo y correlacional. Se halló que existe una correlación significativa entre la evitación experiencial y las respuestas rumiativa siendo esta positiva y moderadamente alta; además, en relación con las dimensiones reflexión y reproche también se evidenció una relación positiva, significativa y moderadamente alta. Asimismo, la mayor parte de los participantes presentaba un nivel medio de evitación experiencial y respuesta rumiativa a la depresión.

Velásquez et al. (2018) en Perú, tuvieron como objetivo evaluar la relación entre la evitación experimental, la rumiación y la impulsividad en estudiantes de una universidad pública, en función de la edad, el sexo y el área profesional, participaron 2859 estudiantes, con edades entre 16 a 46 años. El estudio fue de diseño asociativo y correlacional. Los resultados mostraron una correlación significativa, positiva y moderada en adolescentes; asimismo, notaron una correlación significativa y positiva tanto en varones como en mujeres, siendo relativamente mayor en hombres.

Cheng et al. (2022) en China, tuvieron como objetivo investigar la asociación entre cuatro variables y examinar si la fusión cognitiva y la evitación experiencial explicaban la variación entre la rumiación y la ansiedad social, participaron 233 adolescentes de una escuela secundaria pública en el centro de china, con edades entre 14 a 16 años. El estudio fue de diseño asociativo correlacional y de tipo transversal. Los resultados mostraron una correlación significativa, positiva y moderada entre la rumiación y la evitación experiencial. Asimismo, con relación a la predicción de la ansiedad social se llegó a la conclusión que los comportamientos disfuncionales pueden atribuirse al uso rígido de la evitación como fuente primaria de regulación que dificulta la posibilidad de que los adolescentes se distancian de sus pensamientos.

Wang et al. (2023) en China, indagaron el impacto de la rumia, evitación experiencial y depresión asociada al abuso emocional infantil y la autolesión no suicida y la ideación suicida, participaron 1317 estudiantes universitarios chinos. El diseño fue de tipo correlacional. Los resultados mostraron una correlación significativa, positiva y moderada entre evitación experiencial y respuesta rumiativa; además, los antecedentes de abuso emocional infantil se relacionaron positivamente con la rumia y evitación experiencial, que son habilidades desadaptativas de regulación emocional.

Ortega (2021) en España, tuvo como objetivo analizar la relación de la evitación experiencial, el estilo de respuesta rumiativa e insomnio, participaron 103 estudiantes adolescentes, con edades entre 12 y 17 años. El diseño del estudio fue de tipo correlacional transversal. Los resultados mostraron que existe una correlación significativa entre las tres variables estudiadas, siendo la respuesta rumiativa y evitación experiencial la más alta con una correlación positiva y moderada. Además, encontró

diferencias significativas entre hombres y mujeres en relación con la puntuación media obtenida en las variables respuesta rumiativa y evitación experiencial.

Cookson et al. (2020) en Reino Unido, tuvieron como objetivo investigar si la preocupación, la rumiación y los acontecimientos vitales estresantes, por un lado, y la ansiedad y la depresión, por el otro, estaban mediados por la fusión cognitiva y la evitación experiencial, participaron 57 pacientes adultos con síntomas de ansiedad y depresión (muestra clínica) y 106 estudiantes universitarios (muestra no clínica). El diseño fue correlacional transversal en la muestra clínica y correlacional longitudinal en la muestra no clínica. Los resultados mostraron una correlación significativa entre evitación experiencial y respuesta rumiativa en la muestra clínica y en la muestra no clínica.

Im y Kahler (2022) en Estados Unidos, examinaron los procesos transdiagnósticos que subyacen a diversas psicopatologías, para ello exploraron la relación entre la evitación experiencial, rumiación y desregulación emocional, participaron 266 estudiantes universitarios con edades entre 18 a 56 años. El diseño correlacional, transversal. Los resultados mostraron una correlación significativa, positiva alta entre evitación experiencial y rumiación, además, los tres procesos transdiagnósticos se correlacionaron significativamente con síntomas de depresión, trastorno de ansiedad generalizada, ansiedad social, fobia y trastorno de pánico; sin embargo, solo las variabilidades antes mencionadas resaltan como mecanismos que contribuyen al desarrollo y manteniendo de los trastornos mentales.

García et al. (2017) en México, exploraron las diferencias entre la rumiación por género en estudiantes universitarios, participaron 500 estudiantes con edades de 18 a 23

años. El diseño fue correlacional, transversal. Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre la rumiación y la depresión, el género femenino resaltó con puntuaciones más elevadas que los varones en ambas variables. Además, el estilo de respuesta reflexivo tiene una mayor relación con la depresión en los hombres. De la misma forma, ocurre con el estilo rumiativo de reproche que el grado de relación es mayor en varones que en mujeres.

En cuanto al aporte, el presente estudio cuenta con relevancia social ya que representa un aporte a la ciencia de la conducta humana, y en especial para la postura ACT en Perú que está siendo reconocida como un enfoque eficaz al abordar las dificultades de salud mental. La investigación se justifica teóricamente pues contribuirá al conocimiento general sobre la relación entre las variables evitación experiencial y respuesta rumiativa, las cuales han sido reconocidas como características transdiagnósticas presentes en una variedad de trastornos. Además, se toma en consideración la falta de estudios en población adolescente peruana sobre estas variables, esta investigación busca llenar ese vacío, al aportar datos que se contextualicen en el ámbito nacional. Se llevará a cabo una comparación con las hipótesis planteadas para corroborar si la teoría propuesta por la ACT sigue siendo válida en la actualidad y en la población estudiada. Por lo tanto, los conocimientos derivados de esta investigación servirán como un aporte significativo para el estudio de estas variables, facilitando su utilización en investigaciones futuras.

La investigación se justifica al nivel de metodológico ya que servirá como precedente para la investigación científica sobre la relación entre la evitación experiencial y la respuesta rumiativa a la depresión. Es importante señalar que en este estudio se emplearán instrumentos creados y utilizados en investigaciones anteriores, los cuales han

pasado por pruebas de confiabilidad y validez en su respectivo momento. Asimismo, los datos recolectados proporcionarán una muestra que aportará a la validez y confiabilidad de estos instrumentos, así su viabilidad se corrobora para medir la evitación experiencial y la respuesta rumiativa.

La investigación se justifica al nivel práctico porque permitirá reconocer la problemática que afecta a la muestra estudiada. Con base en los resultados, se espera que los supervisores, directivos y psicólogos de la institución puedan desarrollar programas de intervención y prevención dirigidos a incrementar la flexibilidad psicológica en los alumnos.

Por ello, el presente trabajo de investigación formula la siguiente pregunta de investigación:

¿Existe relación entre la evitación experiencial y la respuesta rumiativa a la depresión en estudiantes de 5to año de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana, 2025?

El objetivo general se dirige a:

Identificar la relación entre evitación experiencial y la respuesta rumiativa a la depresión en estudiantes de 5to año de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana.

Los objetivos específicos se dirigen a:

Analizar la relación entre la evitación experiencial y la dimensión reproche en estudiantes de 5to año de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana.

Examinar la relación entre la evitación experiencial y la dimensión de reflexión en estudiantes de 5to año de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana.

Comparar la evitación experiencial según el género en estudiantes de 5to año de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana.

Analizar las diferencias en la respuesta rumiativa según el género en estudiantes de 5to año de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana.

Finalmente, en base a la literatura encontrada, la hipótesis general plantea que: Existe una relación significativa entre evitación experiencial y la respuesta rumiativa a la depresión en estudiantes de 5to de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana, 2025.

Como hipótesis específicas, se propone que:

Si existe relación entre evitación experiencial y la dimensión reproche en estudiantes de 5to de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana, 2025.

Si existe relación entre evitación experiencial y la dimensión reflexión en estudiantes de 5to de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana, 2025.

Si existen diferencias significativas de la evitación experiencial según el género en estudiantes de 5to de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana, 2025.

Si existen diferencias significativas de la respuesta rumiativa según el género en estudiantes de 5to de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana, 2025.

Capítulo II: Metodología

La investigación es de tipo empírico, dado que, según Ato et al. (2013), busca responder a preguntas específicas por medio de la medición directa o indirecta de las variables, centrándose en describir, predecir o explicar el comportamiento a partir de datos recogidos en un entorno real. Por lo tanto, la presente investigación busca observar y medir las variables de forma directa para poder describir los comportamientos por medio de la recolección sistemática de datos. Además, se utiliza una estrategia asociativa, de diseño correlacional comparativo de grupos naturales, ya que, se pretende analizar la relación entre la evitación experiencial y la respuesta rumiativa a la depresión, sin intervenir ni manipular su presencia en grupos preexistentes como lo son los estudiantes de 5to de secundaria. Finalmente, su temporalidad es transversal, dado a que los datos se recolectan en un único momento, lo que permite analizar la relación y diferencias en el momento de la recogida de los datos, sin considerar las variaciones que surgirán en el futuro.

El presente estudio se orientó a utilizar un muestreo no probabilístico, dado que este se distingue por la elección de los participantes en base a criterios específicos definidos por el investigador. La técnica de selección de participantes fue por conveniencia, dado que, se incluyeron a aquellos alumnos a los que se tuvo acceso y estuvieron dispuestos a participar de la investigación en un espacio geográfico determinado (Otzen y Manterola, 2017). Para el cálculo del mínimo de unidades de estudio se utilizó el programa G* Power 3.1.9.7 con una probabilidad del 95%, una significancia al .05 y un tamaño del efecto pequeño al .25 dada la escasa literatura en población peruana lo cual da como resultado un mínimo de 197 participantes. Los

criterios de inclusión de las unidades de estudio fueron los siguientes: Escolares de 5to año matriculados en una de las dos escuelas públicas de Lima Metropolitana entre los 15 y 18 años, varones y mujeres; entre los criterios de exclusión se descartó a aquellos participantes que refirieron terapia psicológica o medicación psiquiátrica.

De la muestra evaluada, el 59.62 % corresponde al género femenino, mientras el 40.38 % pertenece al género masculino. En relación con la edad, el participante más joven tuvo una edad de 15 años y el de mayor edad fue de 18, la edad media de los participantes fue de 16.22 con una desviación estándar de 0.46. Con respecto a con quienes viven, el 40.87 % vive en un hogar biparental, el 37.5% vive en un hogar monoparental, mientras que el 12.02% vive en hogares extenso, mientras que el 4.81% vive en hogares reconstruidos y el 4.81% manifiesta vivir en otro tipo de hogar.

En cuanto a los instrumentos a utilizar, se encuentra una ficha sociodemográfica en formato ordinal en la que se consultaron datos como la edad, sexo y estructura familiar.

La *Ruminative Response Scale – Brooding* (RRS-B) creada por Treynor et al. (2003) en California, Estados Unidos; la prueba tiene como objetivo medir las respuestas al estado de ánimo depresivo centradas en las consecuencias. Para la presente investigación se consideró la traducción realizada por Cova et al. (2009) y la validación peruana realizada por Valencia y Paredes-Angeles (2022) en Lima Metropolitana con una muestra de 1485 universitarios entre los 18 y 57 años.

La prueba está conformada por 12 ítems, distribuidos en dos factores que son reflexión conformado por los ítems 2, 7, 8, 9 y 11 y reproches conformados por los ítems, 1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12; en una escala Likert que va del uno (casi nunca) al cuatro (casi

siempre). No existe una clasificación estandarizada al momento de interpretar la prueba. Generalmente, la interpretación se realiza a partir de la puntuación total obtenida, donde a mayor puntuación, mayor tendencia a la rumia.

En cuanto a las propiedades psicométricas en contexto peruano, la escala cuenta con validez de constructo al haber pasado por un análisis factorial exploratorio (AFE) con una rotación oblicua que indica que los factores están fuertemente correlacionados y un análisis factorial confirmatorio (AFC) con óptimos índices de bondad de ajuste (CFI = 0.97, TLI = 0.95, RMSEA = 0.09), además se realizó el análisis de invarianza por género con resultados satisfactorios (Valencia y Paredes-Angeles, 2022).

De forma complementaria, se empleó el instrumento *Avoidance of Suffering Questionnaire (ASQ)* creado por Valencia (2019), en Lima, Perú con una muestra de 240 estudiantes universitarios entre 17 y 29 años; la prueba tiene como objetivo medir la disposición de una persona a contactar con la totalidad de sus experiencias sean estas agradables o no. El instrumento es una versión modificada y abreviada de la *Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ)* creada por Gámez et al. (2014) e incluye ítems del *Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y)* creado por Greco et al. (2008).

La prueba está conformada por seis ítems, en escala Likert que va del uno (completamente en desacuerdo) al seis (completamente de acuerdo). No existe una clasificación estandarizada al momento de interpretar la prueba y la interpretación se realiza a partir de la puntuación total obtenida, que indica un mayor nivel de evitación experiencial.

En cuanto a las propiedades psicométricas de la escala, cuenta con una estructura unidimensional y en cuanto a la validez de constructo, se realizó un análisis factorial confirmatorio (AFC) reportando óptimos índices de bondad de ajuste (CFI =.96, TLI=.96, RMSEA= .04); asimismo, se realizó la validez convergente con el cuestionario de fusión cognitiva encontrando altas correlaciones. Además, se reportó una adecuada confiabilidad ($\omega = .82$) (Valencia, 2019).

El presente estudio está subordinado a los lineamientos éticos establecidos por el Informe Belmont (1979) creado por el Departamento de Salud, Educación y Bienestar de los Estados Unidos; en ese sentido las unidades de estudio seleccionadas no fueron sometidas a ningún perjuicio y maleficencia; por el contrario, prevaleció el respeto a sus derechos fundamentales como la autonomía, respeto a la libertad, beneficencia y justicia.

Para la ejecución del estudio se le solicitó permiso a las autoridades de la institución educativa seleccionada a través del área de mesa de partes, luego de la aceptación se contactó con los tutores o docentes de aula para coordinar los días, fechas y horas de aplicación de instrumentos; seguidamente al tener el primer contacto con los estudiantes se les presentó el asentimiento informado que plasmaba los aspectos fundamentales del estudio, implicancias y los derechos de los estudiantes en cualquier parte del proceso, para continuar con la administración presencial del protocolo de evaluación, que duró un promedio de 15 minutos. Finalmente, se hizo una revisión de todos los protocolos de aplicación descartando los *outliers* o casos extremos para su procesamiento estadístico.

En cuanto al análisis de los datos, se empleó la versión 0.19.3 del programa estadístico de acceso libre Jasp; como primer análisis, se revisó la distribución de

normalidad por medio de las pruebas de asimetría y curtosis; después, para la comprobación de hipótesis se seleccionó la prueba inferencial con la prueba correlación paramétrica R de Pearson y para las comparaciones se trabajó con las pruebas comparativas U de Mann Whitney para los no paramétricos y con t de Student para los paramétricos.

Capítulo III: Resultados

Tabla 1.

Prueba de normalidad

	Asimetría	Curtosis
Reproche	-.06	-.89
Reflexión	.09	-.6
Evitación experiencial	-.6	-.15

Como primer análisis se verificó la normalidad de los datos; al superar los 200 participantes se revisó la asimetría y curtosis considerando el intervalo de +/-1.5, la tabla muestra valores dentro de los parámetros normales lo que determina la aplicación de estadística paramétrica para contrastar la hipótesis.

Tabla 2.

Relación entre la evitación experiencial y la respuesta rumiativa a la depresión

Variable	Respuestas rumiativas	
Evitación experiencial	R de Pearson	.29
	p-valor	2.52e-5

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

El análisis estadístico por medio del R de Pearson reveló que los datos presentan una relación débil directa y significativa entre la evitación experiencial y la respuesta rumiativa a la depresión ($r = .29$; $p = 2.52e-5$).

Tabla 3.

Correlación entre la evitación experiencial y las dimensiones de la variable respuesta rumiativa a la depresión

Variable		Evitación experiencial
Reproche	R de Pearson	.31
	p-valor	6.50e-6
Reflexión	R de Pearson	.18
	p-valor	9.40e-3

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Al utilizar el estadístico R de Pearson, se reveló que los datos muestran relación directa y significativa entre la evitación experiencial y la dimensión reproche de la variable respuesta rumiativa a la depresión ($r = .31$; $p = 6.50e-6$). Asimismo, en la relación entre la evitación experiencial y la dimensión reflexión de la respuesta rumiativa a la depresión se presenta una relación directa y significativa ($r = .18$; $p = 9.40e-3$).

Tabla 4.

Comparación de la evitación experiencial según el género en estudiantes de 5to de secundaria en Lima

	Femenino (124)		Masculino (84)		U	p
	M	DE	M	DE		
Evitación experiencial	26.37	4.31	23.17	6.34	3680.50	3.27e-4

Nota. M = Media, DE = Desviación estándar, U = Valor de prueba de Mann-Whitney, p = Valor de probabilidad

De acuerdo con los hallazgos presentados en la tabla, donde se utilizó el estadístico U de Mann-Whitney para establecer las diferencias de la evitación experiencial según género ya que no se encontró normalidad ($U = 3680.50$; $p = 3.27e-4$) a

favor del género femenino (M= 26.37; DE= 4.31) y en desventaja del género masculino (M= 23.17; DE= 6.34).

Tabla 5.

Comparación de la respuesta rumiativa a la depresión según el género en estudiantes de 5to de secundaria en Lima

	Femenino (124)		Masculino (84)		Estadístico	p
	M	DE	M	DE		
Respuesta rumiativa	31.15	6.89	26.90	7.93	T=-4.10	6.05e-5
Reproche	18.65	4.62	15.58	4.99	U=3389.50	1.89e-5
Reflexión	12.49	3.43	11.32	3.83	U=4230.50	.02

Nota. M = Media, DE = Desviación estándar, U = Valor de prueba de Mann-Whitney, T=t de Student, p = Valor de probabilidad

De acuerdo con el análisis de normalidad realizado según género, se aplicó la prueba paramétrica t de Student para explorar las diferencias en la respuesta rumiativa por tener una distribución normal, encontrándose resultados significativos ($t = -4.10$; $p = 6.05e-5$) con una mayor prevalencia en las mujeres (M= 31.15; DE= 6.89) en comparación con los varones (M= 26.90; DE= 7.93).

En cuanto a las dimensiones específicas, se empleó el estadístico U de Mann-Whitney para explorar la diferencia en la dimensión reproche según género, encontrándose una diferencia significativa entre hombre y mujeres (U= 3389.50; $p = 1.89e-5$) con mayor prevalencia en las mujeres (M= 18.65; DE= 4.62) en comparación con los varones (M= 15.58; DE= 4.99). Asimismo, se utilizó el mismo estadístico para evaluar la dimensión reflexión, encontrándose valores significativos según género (U=

4230.50; $p = .02$) con mayor prevalencia en las mujeres ($M = 12.49$; $DE = 3.43$) en comparación con los varones ($M = 11.32$; $DE = 3.83$).

Tabla 6.

Estadísticos descriptivos

	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo	Percentil 25	Percentil 75
Respuesta rumiativa	29.43	7.6	13	46	23	35
Evitación experiencial	25.08	5.44	10	36	21	29

Con relación a los estadísticos descriptivos, la variable respuesta rumiativa presentó una media de 29.43 y una desviación estándar de 7.6; lo cual indica que la mayoría de los participantes evaluados presenta niveles medios de respuesta rumiativa.

Respecto a la evitación experiencial, la media fue de 25.08 con una desviación estándar de 5.44; lo que señala que la mayoría de los participantes se situó en niveles medios de evitación experiencial.

Capítulo IV: Discusión y conclusiones

En la presente investigación se propuso como objetivo general identificar la correlación entre la evitación experiencial y la respuesta rumiativa a la depresión en estudiantes de 5to de secundaria de dos colegios de Lima, se logró confirmar la hipótesis hallando una correlación baja, directa y significativa entre las variables estudiadas.

La muestra estuvo compuesta por 208 alumnos adolescentes de quinto de secundaria pertenecientes a dos centros educativos públicos en los distritos de San Miguel y Breña, en Lima Metropolitana. En cuanto al género, la muestra estuvo compuesta predominantemente formada por mujeres 59.62 % y solo el 40.38% de varones. Esta diferencia puede haber influido en la comparación por género realizada. Respecto al entorno familiar, se resalta el hecho de que solo el 40.87% de los participantes reportó vivir en hogares biparentales, mientras cerca del 60 % vive en otras configuraciones familiares. Esto muestra una diversidad estructural en dinámicas familiares, lo cual puede influenciar en los modos en que los adolescentes afrontan sus experiencias emocionales, al estar en contextos menos estables y donde el soporte afectivo podría favorecer la utilización de estrategias de afrontamiento desadaptativas.

Los datos obtenidos son similares a los reportados por Ortega (2021) y Cheng et al (2022), que evaluaron a estudiantes de España y China respectivamente, encontraron una correlación moderada positiva y significativa entre las variables en una muestra de adolescentes. Asimismo, estudios con población universitaria como los de Velásquez et al. (2018) y Guerrero (2023) realizadas en Perú y Wang et al (2023) en China e Im y Kahler (2022) en Estados Unidos, también reportaron correlaciones positivas moderadas

y significativas entre las variables. Del mismo modo, Cookson et al. (2020) confirmó una correlación moderada entre las variables en contextos clínicos en Reino Unido.

La teoría también apoya los resultados encontrados, de acuerdo con Wilson y Luciano (2002), esto se explica porque la rumiación además de ser un método de evitación puede desempeñar un rol crucial al reforzar la conducta evitativa enfocando su atención en el malestar sin permitir generar acciones más adaptativas. Asimismo, Im y Kahler (2022) quienes refieren que ambas variables estudiadas son características presentes en una variedad de trastornos donde cumplen un rol significativo en el desarrollo y mantenimiento de síntomas depresivos, trastornos de ansiedad generalizada, ansiedad social, fobia y trastornos de pánico.

Como segundo resultado se halló una correlación directa baja y significativa entre la evitación y la dimensión reproche. Este resultado refuerza lo evidenciado por Guerrero (2023) quien también encontró una relación significativa, aunque de mayor magnitud. En el mismo sentido, Blancas-Guillen et al. (2023), resaltan el rol de la rumia de reproche con sintomatología depresiva, perpetuando una atención rígida y negativa de las experiencias internas en especial cuando se une con la fusión cognitiva.

Desde la teoría se respaldan estos hallazgos a partir del modelo de ACT, que entiende a la rumia como una forma sutil de la evitación experiencial (Wilson y Luciano, 2002). Por ello, no es de sorprender que la dimensión reproche muestre mayor asociación a la evitación experiencial en comparación con otras formas de rumia, ya que promueve un estilo de pensamiento centrado en juicios y evaluaciones negativas de uno mismo, llevando a las personas a reforzar conductas evitativas que dificultan el contacto con las experiencias internas (Blancas-Guillen et al., 2023; Hervás, 2008; Treynor et al., 2003)

En cuanto a la dimensión reflexión. Los resultados también revelaron una correlación positiva y significativa con la evitación experiencial, aunque de menor magnitud en comparación a la dimensión reproche. Asimismo, los resultados mostrados por Guerrero (2023) también muestra una relación positiva y significativa; sin embargo, cabe resaltar que su investigación difiere de la aquí presentada en la magnitud de la relación y que en su estudio la rumia reflexiva presentó una relación levemente mayor a la rumia de reproche con la evitación experiencial.

Los resultados se sustentan teóricamente por lo mencionado por Hervás (2008) y Treynor et al. (2003), quienes han señalado que, dentro de las dimensiones de rumiación, la rumia reflexiva suele ser menos perjudicial, orientándose a la autoexploración y a la búsqueda de comprensión sobre estados emocionales internos. De este modo, la rumia reflexiva podría entenderse como una forma de regulación activa, que orienta a la persona a la comprensión y resolución del malestar. Sin embargo, si este proceso se prolonga sin conducir a una acción resolutoria o si estas acciones perduran el malestar, puede perder su carácter funcional y transformarse en una forma sutil de evitación experiencial.

Sobre las comparaciones en grupos independientes naturales, los resultados obtenidos revelan una diferencia significativa en ambas variables, donde las mujeres son quienes presentan mayores niveles de evitación experiencial y respuesta rumiativa. Este hallazgo es consistente con lo encontrado por Ortega (2021) y Velásquez et al. (2018) quienes también reportaron diferencias significativas en adolescentes y universitarios, respectivamente, con puntuaciones mayores para las mujeres. Asimismo, Wang et al. (2023) evidenciaron puntajes mayores de evitación experiencial y rumia en mujeres, sugiriendo que estos patrones pueden estar relacionados con el uso frecuente de estrategias de regulación emocional desadaptativas acompañadas de un contexto de

vulnerabilidad psicológica, como antecedentes de abuso emocional infantil o sintomatología depresiva.

Los resultados de una mayor presencia de evitación experiencial y respuesta rumiativa en mujeres pueden ser explicados por diferencias neurobiológicas y hormonales. Como lo señalan McRae et al. (2008), hombres y mujeres experimentan emociones de similar intensidad, sin embargo, al poner en práctica las estrategias de regulación, los hombres tienden a una menor activación de la corteza prefrontal, mientras las mujeres muestran una mayor activación de lóbulo prefrontal y del cuerpo estriado ventral encargado del sistema de recompensas al poner en práctica las estrategias de regulación. Asimismo, Graham et al. (2018) argumentan que los cambios hormonales, como la variación de estradiol y progesterona, propios del sistema reproductor femenino, pueden influenciar en la eficacia de una estrategia de regulación emocional en las mujeres. Desde una postura contextual y conductual, no resulta sorprendente que las mujeres presenten mayor tendencia a las variables estudiadas, considerando que estas estrategias pueden haber tenido resultados variables a lo largo de su vida. Ello resulta en una mayor necesidad de evaluación de las estrategias a utilizar, ya que pueden haber tenido un resultado variable pero suficiente para ser reforzado y mantenido en el tiempo.

De forma complementaria, al evaluar las dimensiones de la respuesta rumiativa, se identificaron puntajes mayores en las mujeres con diferencias significativas, en tal sentido, García et al. (2017) también identificó diferencias significativas por género en la respuesta rumiativa tanto en las dimensión reproche como en la reflexión en mujeres universitarias, y destacaron que estas diferencias parecen mantenerse desde la adolescencia posiblemente como resultado del proceso de socialización de género.

Los resultados se sustentan teóricamente por lo mencionado por Nolen-Hoeksema (1987), Treynor et al. (2003) y Nolen-Hoeksema et al. (2008) quienes han señalado que las mujeres tienen una mayor tendencia a involucrarse en pensamientos rumiativos al experimentar malestar emocional, manteniéndose a lo largo del desarrollo, consolidándose desde la adolescencia y permaneciendo hasta la adultez. La teoría sugiere que las mujeres, durante su desarrollo y al socializar centran su atención en sus estados afectivos, son más propensas a realizar el procesamiento introspectivo repetitivo y aunque en ocasiones funcione, como al utilizar la rumia reflexiva, puede volverse desadaptativo al enfocarse en críticas e impedir el accionar de las personas, como con la rumia reproche.

De igual forma, la explicación a la evidencia de que las mujeres se impliquen en la evitación experiencial radica, como lo explican Nolen-Hoeksema y Aldao (2011) en que las mujeres tienden a recibir mensajes culturales que refuerzan la contención emocional y la búsqueda de validación externa lo que favorece que eviten situaciones internas dolorosas. Al contrario, a los hombres la cultura los empuja constantemente a enfrentar sus miedos y suprimir o controlar las situaciones internas dolorosas. Estos patrones pueden verse intensificados durante la adolescencia, cuando las presiones sociales y de género se vuelven más marcadas y la capacidad de regulación emocional aún se encuentra en desarrollo.

Sobre las limitaciones de la presente investigación, se encuentra la escasa literatura que haya relacionado ambas variables y que haya medido la evitación experiencial con un instrumento que evite confusión con otras variables. Como señala Valencia (2019) el AAQ-II es el instrumento más utilizado en la literatura para medir la evitación experiencial y puede no ser una medida clara de la misma, midiendo variables como la inflexibilidad psicológica, angustia emocional o neuroticismo; en tal sentido,

puede que investigaciones anteriormente desarrolladas hayan sobreestimado la relación de la evitación experiencial y la rumia al estar midiendo adicionalmente otras variables.

Otra limitación fue el contexto de aplicación, al haberse administrado los instrumentos en espacios grupales dentro de instituciones educativas pudo haberse generado un sesgo de deseabilidad social, disminuyendo la sinceridad de las respuestas ante preguntas emocionalmente sensibles. Asimismo, el nivel de atención y concentración pudo haberse visto afectado por ruidos externos o distracciones del entorno escolar, lo cual podría haber influenciado en la calidad de las respuestas.

Además, al utilizar un muestreo no probabilístico por conveniencia, los hallazgos no pueden ser generalizados a toda la población de alumnos de quinto año de secundaria residentes en Lima Metropolitana. Asimismo, al intentar medir las variables por medio de autoinformes, las respuestas se limitan a la capacidad de introspección de los participantes, a la conciencia de los patrones al afrontar situaciones adversas o estados depresivos.

Finalmente, al tratarse de un diseño transversal, los datos obtenidos acerca de la relación entre las variables fueron analizadas en un momento determinado, por lo que no se pueden establecer relaciones causales o detonantes en la historia de vida de los estudiantes. Y, aunque se incluyeron dos instituciones educativas públicas en la muestra, sería importante considerar otras variables contextuales, como nivel socioeconómico, historial familiar o experiencias previas de malestar emocional que, como lo menciona uno de los antecedentes, se ha encontrado una asociación entre experiencias de abuso emocional con estilos mal adaptativos de regulación emocional, como lo son la evitación experiencial y la respuesta rumiativa.

Para futuros estudios, con relación a las características de la muestra, se sugiere replicar la presente investigación incluyendo una muestra más diversa y representativa de adolescentes. Además, sería valioso incorporar estudiantes de colegios privados y de otras regiones del país, para evaluar cómo las variables contextuales, como el nivel socioeconómico, dinámica familiar y antecedentes de trauma o malestar emocional, pueden estar influenciando en la presencia de las variables estudiadas.

Asimismo, con respecto a la metodología, se recomienda el uso de un diseño longitudinal que permita examinar cómo se desarrollan, mantienen y se adaptan los patrones de afrontamiento a las diversas etapas y situaciones que atraviesa un individuo a lo largo de su vida; ello permitiría establecer una relación de tipo causal. En esa línea, se podría agregar el uso de datos cualitativos, como entrevistas individuales o grupales, que permitan determinar hasta qué punto la presencia de las variables podría estar asociada al malestar subjetivo de los adolescentes, en especial al malestar emocional o al cómo sus estrategias de afrontamiento repercuten en sus objetivos personales.

En cuanto a los instrumentos, se propone desarrollar o adaptar otras escalas que hayan subsanado las falencias que los instrumentos presentan, y de esta forma se permita diferenciar claramente los constructos a estudiar, ya sea la inflexibilidad psicológica, evitación experiencial o el malestar emocional.

Sobre las recomendaciones para la sociedad, los hallazgos de esta investigación evidencian la necesidad de una cultura preventiva de la salud mental en los adolescentes, en especial en entornos comunitarios y escolares. Se recomienda implementar programas de educación emocional desde etapas tempranas, donde se enseñe a los niños y adolescentes a reconocer y afrontar adecuadamente sus emociones, sin recurrir a patrones

de evitación o rumia ante su aparición, sin olvidar respetar las características individuales que presenta cada género.

Sumado a ello, las instituciones públicas podrían incorporar profesiones de salud mental que acompañen a los alumnos en momentos de crisis o vulnerabilidad emocional, sin olvidar los casos menos graves, donde es más fácil la promoción de habilidades de afrontamiento saludable, flexibilidad psicológica y resiliencia, de este modo se podría facilitar el uso de estas mismas habilidades en las situaciones de crisis.

Por último, los familiares deben involucrarse más en el bienestar emocional de sus hijos, donde se creen entornos de escucha activa, validación de emociones y acompañamiento respetuoso sin juicios que los hagan sentir a los niños y adolescentes malestar por experimentar la totalidad de la experiencia humana; de esta forma se pretende prevenir el estigma que persigue la salud mental.

Los resultados de la presente investigación presentan implicaciones tanto a nivel académico como clínico y educativo. A nivel académico, los hallazgos parecen sugerir que la perspectiva de abordar los problemas desde un enfoque transdiagnóstico, como lo propone ACT, resulta de especial importancia para abordar los patrones desadaptativos de regulación emocional. Además, se consolida como evidencia de la necesidad de centrarse en los procesos que subyacen al malestar, y no solo en los síntomas que se presentan.

Desde una perspectiva clínica y educativa, los resultados sugieren que las intervenciones de salud mental dirigidas a adolescentes deben estar orientadas a incorporar estrategias que fomenten la flexibilidad psicológica y una reducción de la rumia desadaptativa. Los programas preventivos y psicoeducativos presentan una

necesidad por enseñar, aplicar y generalizar habilidades de regulación emocional efectivas que promuevan los valores personales y la aceptación del malestar como parte natural del crecimiento y la vida. Sin olvidarse de contar con un enfoque de género que promueva el bienestar emocional desde una perspectiva inclusiva, integrativa y preventiva que atienda a la vulnerabilidad biológica de las mujeres asociada a factores neurobiológicos, hormonales y socioculturales.

Conclusiones.

Primera. Existe una relación débil significativa y positiva entre la variable evitación experiencial y respuesta rumiativa a la depresión en estudiantes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana, lo cual indica que a mayor presencia de rumia las personas tienden a involucrarse en patrones evitativos de conducta con el malestar interno.

Segunda. Se da una relación leve, significativa y positiva entre la evitación experiencial y la rumia de reproche en los estudiantes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana, esto quiere decir mientras los estudiantes se involucren en pensamientos de constante de crítica y comparación serán más propensos a evitar situaciones incómodas.

Tercera. Existe una relación débil, significativa y positiva entre la evitación experiencial y la rumia reflexiva en los estudiantes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana, lo cual sugiere que, cuando los adolescentes se involucran en pensamientos orientados a la autocomprensión y a la solución de problemas, si ello no los lleva a una solución en el corto plazo, pueden ser más propensos a evitar situaciones relacionadas a dicho problema.

Cuarto. Se encontró diferencias significativas en la presencia de evitación experiencial según el género, donde las mujeres estudiantes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana son quienes obtuvieron puntajes más altos; esto sugiere que, en comparación a los varones, este género incide con mayor frecuencia a evitar emociones, sensaciones y situaciones internas desagradables.

Quinto. Se encontró diferencias significativas en la presencia de respuesta rumiativa según género, donde las mujeres estudiantes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana son quienes obtuvieron puntajes más altos; lo cual sugiere que, en comparación de los varones, las mujeres presentan con mayor frecuencia un estilo de respuesta rumiativa a estados emocionales que son señal de malestar.

REFERENCIAS

- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3).
<https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Blancas-Guillen, J., Ccoyllo-Gonzalez, L., & Valencia, P. D. (2023). Experiential Avoidance and Hyperreflexivity as Variables Associated with Depression: A Process-Based Approach. *Acta Colombiana de Psicología*, 26(2), 198–210.
<https://doi.org/10.14718/ACP.2023.26.2.16>
- Cheng, Q., Shi, C., Yan, C., Ren, Z., Chan, S. H.-W., Xiong, S., Zhang, T., & Zheng, H. (2022). Sequential multiple mediation of cognitive fusion and experiential avoidance in the relationship between rumination and social anxiety among Chinese adolescents. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(3), 354–364.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1955864>
- Confederación Salud Mental España. (2023). *La situación de la Salud Mental en España*.
- Cookson, C., Luzon, O., Newland, J., & Kingston, J. (2020). Examining the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting anxiety and depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(3), 456–473.
<https://doi.org/10.1111/papt.12233>
- Cova S, F., Rincón G, P., & Melipillán A, R. (2009). Reflexión, Rumiación Negativa y Desarrollo de Sintomatología Depresiva en Adolescentes de Sexo Femenino. *Terapia psicológica*, 27(2). <https://doi.org/10.4067/S0718-48082009000200001>
- El Ministerio de Salud y UNICEF. (2020). *La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la COVID-19*.
<https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N., Watson, D. (2014). The Brief Experiential Avoidance Questionnaire: Development and initial validation.

Psychological Assessment, 26(1), 35–45. <https://doi.org/10.1037/a0034473>

- García Cruz, R., Valencia, A., Hernández-Martínez, A., & Rocha Sánchez, T. E. (2017). Pensamiento rumiativo y depresión entre estudiantes universitarios: repensando el impacto del género. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 51(3), 406–416. <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v51i3.384>
- Graham, B. M., Denson, T. F., Barnett, J., Calderwood, C., & Grisham, J. R. (2018). Sex Hormones Are Associated With Rumination and Interact With Emotion Regulation Strategy Choice to Predict Negative Affect in Women Following a Sad Mood Induction. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00937>
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 93–102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Guerrero T., B. (2023). Evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitarios de Lima metropolitana. *acta psicológica peruana*, 8(2), 158–172. <https://doi.org/10.56891/acpp.v8i2.398>
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2002). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. 101–138. [https://doi.org/10.1016/S0065-2407\(02\)80063-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2407(02)80063-5)
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & 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. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2014). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso*

y práctica del cambio consciente (Mindfulness).

- Hervás Torres, G. (2008). Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13(2).
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.13.num.2.2008.4054>
- Im, S., & Kahler, J. (2022). Evaluating the empirical evidence for three transdiagnostic mechanisms in anxiety and mood disorders. *The Journal of General Psychology*, 149(2), 232–257. <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1828252>
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D., & Gross, J. J. (2008). Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143–162.
<https://doi.org/10.1177/1368430207088035>
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259–282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- 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://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Organización Mundial de la salud. (2021, noviembre 17). *Salud mental del adolescente*.
- Ortega Alcaraz, V. (2021). Estudio correlacional: evitación experiencial, insomnio y rumiación en adolescentes. *MLS Psychology Research*, 4(1), 99–115.
<https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i1.641>

- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Rodríguez, L., Rodríguez, V., & Sánchez, 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 la Laguna.
- Skinner, B. (1971). *Más allá de la libertad y la dignidad* (Vol. 1). <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v1n0.857>
- Skinner, B. F. (1957). *Verbal Behavior*. Appleton-Century-Crofts.
- Törneke, N. (2016). *Aprendiendo TMR: Una introducción a la teoría del Marco Relacional y sus aplicaciones clínicas*.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- UNICEF. (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*.
- UNICEF. (2021). *6 efectos de la pandemia en la salud mental de adolescentes y jóvenes*.
- Valencia, P. (2019). ¿El Cuestionario de Aceptación y Acción II mide realmente la evitación experiencial? *Revista Evaluar*, 19(3), 42–53. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v19.n3.26776>
- Valencia, P. D., & Paredes-Angeles, R. (2022). Revisiting the Factor Structure of the Ruminative Response Scale: a Bifactor Approach. *Trends in Psychology*, 32(4), 1408–1425. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00214-2>
- Vega-Dienstmaier, J. M. (2024). Covid-19 y Salud Mental Global: Aspectos epidemiológicos. *Diagnóstico*, 63(3), e541. <https://doi.org/10.33734/diagnostico.v63i3.541>

- Velásquez Centeno, C., Grajeda Montalvo, A., Montero López, V., Montgomery Urday, W., Egusquiza Vásquez, K. (2018). Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Investigación en Psicología*, 21(1), 15. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.15110>
- Wang, W., Wang, X., & Duan, G. (2023). Non-suicidal self-injury and suicidal ideation among Chinese college students of childhood emotional abuse: associations with rumination, experiential avoidance, and depression. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1232884>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1036–1061. <https://doi.org/10.1037/a0030923>
- Wilson, K. G., & Luciano, C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) Un tratamiento conductual orientado a los valores*. (1er edición). Pirámide.
- Wilson, K., & Luciano, C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) Un tratamiento conductual orientado a los valores* (Psicología Pirámide).

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método
<p>Problema general. ¿Existe relación entre la evitación experiencial y la respuesta rumiativa a la depresión en estudiantes de 5to año de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana, 2025?</p>	<p>Objetivo Principal Identificar la relación entre evitación experiencial y la respuesta rumiativa a la depresión en estudiantes de 5to año de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana.</p> <p>Objetivos secundarios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar la relación entre la evitación experiencial y la dimensión reproche en estudiantes de 5to año de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana. • Examinar la relación entre la evitación experiencial y la dimensión de reflexión en estudiantes de 5to año de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana. • Comparar la evitación experiencial según el género en estudiantes de 5to año de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana. • Analizar las diferencias en la respuesta rumiativa según el género en estudiantes de 5to año de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana. 	<p>Hipótesis general Existe una relación significativa entre evitación experiencial y la respuesta rumiativa a la depresión en estudiantes de 5to de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana, 2025.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si existe relación entre evitación experiencial y la dimensión reproche en estudiantes de 5to de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana, 2025. • Si existe relación entre evitación experiencial y la dimensión reflexión en estudiantes de 5to de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana, 2025. • Si existen diferencias significativas de la evitación experiencial según el género en estudiantes de 5to de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana, 2025. • Si existen diferencias significativas de la respuesta rumiativa según el género en estudiantes de 5to de secundaria de dos colegios públicos de Lima Metropolitana, 2025. 	<p>Evitación experiencial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unidimensional <p>Respuesta rumiativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexión • Reproche 	<p>Diseño Enfoque: Empírico Nivel: Correlacional Diseño: Correlacional simple Corte: Transversal</p> <p>Población Estudiantes de quinto año de secundaria de dos colegios en Lima Metropolitana, 2025.</p> <p>Muestra 208 estudiantes de quinto año de secundaria de dos colegios en Lima Metropolitana, 2025.</p> <p>Mediciones Técnicas: Encuesta Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de evitación del sufrimiento (ASQ) creado por Valencia (2019). • La escala de respuesta rumiativa a la depresión creada por Treynor et al. (2003), traducido por Cava (2009) y adaptado al Perú por Valencia y Paredes-Ángeles (2022) <p>Procedimiento Análisis de datos Encuestas presenciales Uso de Uso de Jasp stats para los resultados correlacionales. Uso de Gpower para el cálculo de la muestra.</p>

Anexo 2. Matriz de operacionalización de las variables

<i>Variable</i>	<i>Definición Conceptual</i>	<i>Definición Operacional</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Indicador</i>	<i>Ítems</i>
Evitación experiencial	Hayes et al. (1996) la define como una dimensión diagnóstica funcional y la define como un esfuerzo constante y rígido por evitar pensamientos, emociones, sensaciones físicas y recuerdos que son calificados como negativos o dolosos.	<ul style="list-style-type: none"> La evitación experiencial se medirá a través del Cuestionario de evitación del sufrimiento (ASQ) creado por Valencia (2019). 	Unidimensional	Mide la disposición de una persona a contactar con la totalidad de sus experiencias sean éstas agradables o no.	1, 2, 3, 4, 5, 6
Respuesta rumiativa a la depresión	Nolen-Hoeksema (1991) la define como un pensamiento repetitivo sobre los síntomas, causas y consecuencias de la depresión	<ul style="list-style-type: none"> La evitación experiencial se medirá con la escala de respuesta rumiativa a la depresión creada por Treynor et al. (2003), traducido por Cava (2009) y adaptado al Perú por Valencia y Paredes-Ángeles (2022) 	Reflexión	Rumia orientada a la autocomprensión	2,7, 8, 9 y 11
			Reproche	Rumia orientada a una actitud autocrítica y comparativa hacia uno mismo y sus circunstancias,	1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12

(ASQ)

Por favor, indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones.

1	2	3	4	5	6
Muy en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo

1	Una de mis metas principales es estar libre de emociones dolorosas.	1	2	3	4	5	6
2	Alejo los pensamientos y sentimientos que no me agradan.	1	2	3	4	5	6
3	Rara vez hago algo si existe alguna posibilidad de que esto me pueda perturbar.	1	2	3	4	5	6
4	Trato de borrar los recuerdos dolorosos de mi mente.	1	2	3	4	5	6
5	Me esfuerzo por evitar emociones desagradables.	1	2	3	4	5	6
6	Hago todo lo posible para evitar situaciones incómodas.	1	2	3	4	5	6

RRS

Las personas pensamos de maneras muy distintas cuando estamos tristes, nostálgicas o deprimidas. En este cuestionario se presenta una lista de conductas posibles cuando uno se siente abatido, triste o deprimido. Lea cada una de las frases e indique si esa conducta ocurre en usted *casi nunca, a veces, frecuentemente o casi siempre*.

Por favor, responda lo que generalmente hace, no lo que cree que debería hacer.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

CUANDO ME SIENTO ABATIDO/A, TRISTE O DEPRIMIDO/A...

1.	Pienso «¿qué he hecho para merecer esto?».	1	2	3	4
2.	Analizo eventos recientes para tratar de comprender por qué estoy deprimido/a.	1	2	3	4
3.	Pienso «¿por qué siempre reacciono de esta forma?».	1	2	3	4
4.	Pienso acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor.	1	2	3	4
5.	Pienso «¿por qué tengo problemas que otras personas no tienen?».	1	2	3	4
6.	Pienso «¿por qué no puedo manejar las cosas mejor?».	1	2	3	4
7.	Analizo mi personalidad para tratar de comprender por qué estoy deprimido/a.	1	2	3	4
8.	Voy a algún lugar solitario para pensar acerca de mis sentimientos.	1	2	3	4
9.	Busco entender por qué me siento de esta manera.	1	2	3	4
10.	Le doy vueltas en mi mente una y otra vez a las cosas malas que me han pasado.	1	2	3	4
11.	Trato de descubrir por qué me siento así.	1	2	3	4
12.	Recuerdo todas las veces en que me pasan cosas malas.	1	2	3	4

Adaptación realizada a partir de la versión de Cova, Rincón y Melipillán (2009)

Calificación

- *Reproches:* 1, 3, 4, 5, 6, 10, 12
- *Reflexión:* 2, 7, 8, 9, 11



Pablo Valencia <pabvalenciam@gmail.com>
para mí ▾

13 jul 2024, 4:06 p.m. ★ 😊 ↶ ⋮

¡Hola, Julio! Perdón por la demora en la respuesta, justo me escribiste en vacaciones. Puedes acceder al artículo a través de la iniciativa ShareIt de Springer: <https://rdo.u.be/cR5tm>. En cuanto al instrumento en sí, lo estoy adjuntando. Además, te comento que hace poco volvimos a usar la RRS, pero únicamente con los 5 ítems originales de la dimensión "brooding" (es decir, los ítems 1, 3, 4, 5 y 6 de la versión que te envié) y funcionó bien. Te comparto también este otro artículo por si es de tu interés.

Por cierto, la RRS es un instrumento de dominio público, por lo que no necesitas permisos para su uso.

Finalmente, si te interesa conocer el instrumento usado por Blancas-Guillen et al., para medir la evitación experiencial, también lo estoy adjuntando.

¡Muchos éxitos en tu investigación!

—

Pablo D. Valencia
<https://www.researchgate.net/profile/Pablo-Valencia-2>

3 archivos adjuntos • Analizado por Gmail ⓘ



julio yataco

4 nov 2024, 9:07 p.m. ☆

Estimado Pablo Valencia: Estoy muy agradecido por su respuesta y por los materiales que me ha compartido. Aprecio mucho su disposición a ayudarm...



Pablo Valencia <pabvalenciam@gmail.com>
para mí ▾

5 nov 2024, 11:24 a.m. ☆ 😊 ↶ ⋮

Hola, Julio. Adelante con el uso del instrumento. Saludos

↶ Responder ↷ Reenviar 😊