



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **Psicología**

“EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y RESPUESTAS RUMIATIVAS EN UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autores:

Estefany Paullo Atau

Miguel Angel Esteban Maza

Asesor:

Dr. Jorge Alberto Flores Morales

<https://orcid.org/0000-0002-3678-5511>

Lima – Perú

2025

Jurado evaluador

Jurado 1 Presidente(a)	Claudia Karina Guevara Cordero
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Janeth Molina Alvarado
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Jorge Alberto Flores Morales
	Nombre y Apellidos

Informe de similitud



Página 2 de 57 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3386395325




16% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 2%  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

Con todo nuestro cariño, dedicamos este trabajo a nuestros padres, por su apoyo inquebrantable a lo largo de la carrera y por cada esfuerzo realizado por vernos cumplir este sueño profesional.

A nosotros mismos, por la constancia, la entrega y motivación que nos guiaron hasta alcanzar con éxito esta meta y hacer realidad este proyecto.

Agradecimiento

Expresamos nuestro profundo agradecimiento a Dios y a nuestra casa de estudios por brindarnos la oportunidad de adquirir los conocimientos necesarios para nuestro desarrollo profesional. Agradecemos especialmente al Dr. Jorge Alberto Flores Morales, nuestro asesor de tesis, por su guía constante y acompañamiento durante todo el proceso. Finalmente, a nuestras familias, por involucrarnos el valor de la perseverancia y la fuerza para seguir adelante.

Tabla de contenidos

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	23
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	29
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN	35
REFERENCIAS.....	40
ANEXOS	50

Índice de tablas

Tabla 1 Estadísticos descriptivos	29
Tabla 2 Correlación EE – RR	30
Tabla 3 Correlación EE – Reflexión	31
Tabla 4 Correlación EE – Reproches	32
Tabla 5 Análisis de fiabilidad.....	35

Índice de figuras

Figura 1 Perfil de respuesta a las escalas.....	33
--	----

Resumen

La investigación tuvo como propósito determinar la relación entre la evitación experiencial y las respuestas rumiativas en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Bajo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal, y de alcance correlacional. Se contó con una muestra de 317 estudiantes universitarios obtenida mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, de los cuales el 51.74% fueron mujeres, con edades entre 18 - 35 años ($M = 23.45$ años, $DE = 3.80$). Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos psicométricos: el Cuestionario de Aceptación y Acción [AAQ-II] (Bond et al., 2011), versión de Valencia y Falcón (2022), y la Escala de Respuestas Rumiativas [RRS] (Nolen et al., 1993), versión de Gonzalez (2021). Los resultados mostraron una correlación directamente proporcional con un tamaño de efecto grande entre la evitación experiencial y rumiación ($r > .50$, $p < .001$), indicando que mayor evitación se relaciona con mayor rumiación. Estos hallazgos sugieren un ciclo disfuncional donde la evitación impulsa pensamientos rumiativos que intensifican el malestar emocional, afectando negativamente la salud mental de los estudiantes.

Palabras clave: rumiación, evitación experiencial, terapia de aceptación y compromiso, universitarios.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En la población mundial se percibe un deterioro de la salud mental, lo que se ha incrementado en un 25% en los últimos años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022a), poniendo en mayor riesgo a las personas que tratan de evitar o soportar el malestar mental sin buscar ayuda médica o psicológica, por no contar apoyo social comunitario o para no ser discriminados en los servicios de salud o en su entorno social (OMS, 2022b; OMS, 2022c; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2023).

En esa línea, la evitación experiencial [EE], se encuentra presente en aquellas conductas que permitan disminuir el malestar, provocando un riesgo de padecer trastornos mentales (Haywood et al., 2023). Evidenciándose en que, 1 de cada 8 personas se encuentra diagnosticada con un trastorno psiquiátrico y/o psicológico, (OMS, 2022c). En cuanto a las respuestas rumiativas [RR], se evidencia en que, el 28% se encuentran angustiados o luchando en su vida diaria a emociones, pensamientos y comportamientos que vulneran su estilo de vida, encontrándose más presente en personas de 18 a 34 años, ya que, solo del 20% a 40% de ese grupo etario presentan un bienestar mental adecuado (Sapien Labs, 2024). De igual forma, más de 301 millones y 280 millones de personas padecen de episodios o trastornos de ansiedad y depresión, respectivamente (OMS, 2022a).

En países de América del Norte, Europa y Asia, vinculado a la EE, se ha reportado que entre el 30% y 40% de los estudiantes universitarios exhiben altos niveles de EE, lo que contribuye a una mayor rigidez psicológica y dificultades para adaptarse a las exigencias académicas y sociales (Wu et al., 2024). Con referencia a las RR, existe una mayor prevalencia en mujeres que varones (Haworth et al., 2024).

Esta prevalencia y las asociaciones sugieren que la rumiación no es solo un rasgo individual, sino una problemática social creciente que cruza fronteras culturales y de edad, especialmente en contextos de estrés continuo como los efectos de la pandemia (Josefsson et al., 2022).

En Latinoamérica, las RR constituyen una problemática creciente entre los estudiantes universitarios, intensificando la vulnerabilidad a padecer depresión y ansiedad en países como México, Argentina y Chile (Gómez, Ramírez, & Torres, 2023; Fernández, López, & Reyes, 2021). Estudios indican que aproximadamente el 35% de los estudiantes universitarios latinoamericanos presenta altos niveles de rumiación, lo que se asocia con un bajo rendimiento académico y mayor prevalencia de trastornos psicológicos (Vargas, Martínez, & Soto, 2022).

En el contexto nacional, la EE afecta a 42% de los estudiantes universitarios no solo en salud mental, sino que también se relaciona con variables indirectas como el aumento del estrés académico, la procrastinación, el burnout, la dificultad en la regulación emocional, la disminución de la resiliencia, la incapacidad para enfrentar experiencias emocionales estresantes limita la adaptación a las demandas universitarias y compromete el bienestar general del estudiante (Vega-Luján, 2020).

A nivel local, la EE, promueve la aparición de síntomas depresivos y un aumento en la vulnerabilidad al estrés crónico, afectando negativamente la salud mental de los adolescentes y adultos (Paredes et al., 2023). Teniendo una prevalencia de 19.2% en Lima Metropolitana, la elevada prevalencia de estos síntomas emocionales sugiere que la rumiación podría desempeñar un papel significativo como factor mantenedor o agravante de estos trastornos en la población estudiantil (Rodríguez et al., 2022).

En síntesis, la rumiación y la EE son procesos interrelacionados que contribuyen al mantenimiento del malestar emocional. Mientras la rumiación implica la repetición constante de pensamientos negativos, la EE consiste en evitar enfrentar emociones o sensaciones internas desagradables. La rumiación puede entenderse como una forma de evitación, donde la persona intenta escapar del malestar emocional sin procesarlo, lo que perpetúa el sufrimiento y dificulta la adaptación psicológica. Esta interacción incrementa el riesgo a la vulnerabilidad psicológica y al desarrollo de síntomas clínicos.

La exploración de los antecedentes de investigación en el contexto nacional halló 2 antecedentes directos, es decir, que comparte las variables y objetivo del presente estudio. Dichos antecedentes cuentan con una metodología de enfoque cuantitativo, alcance correlacional y diseño no experimental – transversal.

Guerrero (2023) realizó un estudio que buscó determinar la relación entre la EE y las RR. La muestra estuvo compuesta por 263 universitarios de Lima. Se halló correlaciones directas entre la EE y la RR, y sus dimensiones reproches y reflexión.

Velásquez et al. (2018) estudiaron la relación entre la EE, rumiación e impulsividad. La muestra se compuso de 2859 universitarios (16 – 46 años, 51.7% varones) de 6 facultades de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Se encontró relación entre la EE y la RR.

Velásquez et al. (2020) buscaron determinar la relación entre las RR, desregulación emocional e ideación suicida. Se aplicó en una muestra de estudiantes (55.8% varones, 16 – 31 años) de una universidad pública de Lima. Se encontró correlaciones entre la RR y la desregulación emocional, así como con la ideación suicida.

Pascacio (2023) estudió la relación entre la EE, angustia psicológica, ansiedad y depresión. La muestra empleada en el estudio estuvo compuesta por adultos (18 – 45 años, 51.7% varones) del distrito de Sayán – Huaura. Se halló correlaciones entre la EE y las otras variables.

Los estudios en el contexto internacional suelen resaltar el rol mediador que tienen la EE y la rumiación en la relación entre otros fenómenos psicológicos. Además, se observa que la relación entre las variables del presente estudio tiende a ser de efecto grande ($r > .50$). Los antecedentes presentados presentan una metodología cuantitativa, de alcance explicativo y diseño no experimental – transversal.

Bishop et al. (2018) realizaron un estudio para determinar el grado de mediación que tiene la EE en la relación entre la rumiación y los síntomas de estrés postraumático. La muestra estudiada se compuso de 193 participantes: 72.4% mujeres, $M_{edad} = 39.97$ años, 47.7% universitarios, 92.2% residentes de Estados Unidos. Se encontró correlación entre la EE y la RR.

Schut y Boelen (2017) realizaron un estudio que buscó determinar la influencia de la rumiación, EE y el mindfulness sobre la depresión. La investigación contó con la participación de 208 universitarios (88.9% mujeres, 18 – 31 años, $M_{edad} = 21.5$ años) de la facultad de ciencias sociales de la Universidad de Utrecht – Países Bajos. Se encontró que la EE se correlacionó con las dimensiones reflexión y reproches.

Cookson et al. (2020) realizaron un estudio donde se evaluó el rol mediador de la fusión cognitiva y la EE en la relación entre preocupación, rumiación y eventos estresores de vida y los síntomas de ansiedad y depresión. Se contó con la participación de 106 estudiantes universitarios (87% mujeres, $M_{edad} = 19.3$ años) de Gran Bretaña. Se encontró una relación entre la EE y la RR.

Wang y Wang (2023) estudiaron la relación entre la ansiedad, rumiación y EE. La metodología empleada fue de diseño no experimental y tipo explicativa. Se aplicó el estudio en 1317 estudiantes ($M_{\text{edad}} = 21.07$ años, 46.6% varones) con conductas autolesivas de diferentes universidades de China. Se halló correlación entre la rumiación y la EE.

Conway (2015) estudió el rol mediador de la rumiación, propensión a la vergüenza y la EE en la relación entre la autocompasión y el autoperdón. La muestra de estudio se compuso de 199 estudiantes (74.4% mujeres, $M_{\text{edad}} = 21.8$ años) de una universidad rural del Este de Tennessee – Estados Unidos, y el enfoque de estudio fue cuantitativo, explicativo y no experimental. Se observó relación entre la RR y la EE.

Con respecto a las bases teóricas de los constructos psicológicos de la presente pesquisa. La EE es un constructo psicológico que describe la tendencia de los individuos a evitar, suprimir o escapar de experiencias internas que resultan aversivas o desagradables, tales como emociones, pensamientos, recuerdos o sensaciones físicas (Hayes et al., 1996). Esta conducta no se limita únicamente a evitar estímulos externos, sino que se focaliza en las experiencias internas subjetivas, las cuales son inherentemente inevitables. La EE se conceptualiza como un proceso disfuncional porque, aunque la evitación puede disminuir temporalmente la incomodidad emocional, a largo plazo limita la capacidad del individuo para enfrentar sus problemas de manera adaptativa, perpetuando o intensificando el malestar psicológico (Chawla & Ostafin, 2007).

En esa línea, la EE puede entenderse a través de varias características observables en la persona: a) es un proceso intencional y controlado mediante el cual se busca modificar la frecuencia, duración o intensidad de experiencias internas

negativas mediante conductas de evitación (Hayes et al., 1996); b) con el tiempo, la EE puede volverse rígida y habitual, funcionando como un patrón automático que responde consistentemente a estímulos internos desagradables sin evaluar su funcionalidad (Kashdan et al., 2006); c) aunque la evitación alivie temporalmente el malestar, tiene consecuencias contraproducentes como aumentar la sensibilidad emocional, favorecer el incremento y mantención de de trastornos psicológicos y limitar el aprendizaje de estrategias adaptativas (Bond et al., 2011); d) está relacionada con múltiples psicopatologías, incluyendo trastornos alimentarios, por consumo de sustancias y del estado de ánimo (Hayes et al., 1996; Levin et al., 2015); y e) se presenta de forma dimensional, variando en intensidad y frecuencia, lo que permite evaluar niveles de riesgo psicológico (Bond et al., 2011).

Al referirnos de EE, se cuenta con una diversidad de modelos o enfoques psicológicos, entre los más reconocidos se tiene a la terapia de aceptación y compromiso (ACT), que tiene como base la flexibilidad psicológica, aceptar plenamente las experiencias internas sin intentar evitarlas, es esencial para el bienestar. Para reducir la EE, ACT emplea técnicas como la aceptación, que implica permitir emociones y pensamientos incómodos sin resistirse a ellos (Ferro-García, 2000), y la defusión cognitiva, que ayuda a observar los pensamientos como eventos mentales sin tomarlos literalmente, lo que disminuye su impacto emocional (Fernández-Marcos & Calero-Elvira, 2015; Ruiz-Sánchez et al., 2019).

Por otro lado, el modelo de evitación conductual, vinculado en la base de la teoría del aprendizaje, propone que la evitación es una respuesta aprendida que se refuerza a través de la reducción temporal del malestar emocional. Este modelo se deriva de las ideas de Skinner y Mowrer, quienes argumentaron que la evitación se origina en un proceso de refuerzo negativo. Según este modelo, cuando una persona

enfrenta una situación que genera ansiedad o malestar, puede desarrollar la tendencia a evitar dicha situación como una forma de reducir el sufrimiento en el corto plazo. Sin embargo, aunque la evitación pueda aliviar el malestar temporalmente, a largo plazo mantiene o exacerba los problemas emocionales (Barlow, 2002).

La teoría del procesamiento emocional de Foa y Kozak (1986) plantea que enfrentar activamente las emociones asociadas al trauma es esencial para su integración. La EE interrumpe este proceso, manteniendo el malestar mediante la supresión emocional, lo que puede cronificar los síntomas. Además, esta evitación prolongada incrementa la sensibilidad emocional y la hipervigilancia ante estímulos similares al trauma. Para abordar este fenómeno, la terapia de exposición permite que el individuo enfrente gradualmente lo evitado, facilitando así el procesamiento emocional (Ferro-García, 2000).

En el contexto universitario, la terapia cognitivo-conductual (TCC) se emplea para abordar problemas como la ansiedad social, el miedo al fracaso académico y la procrastinación, fomentando respuestas más flexibles y adaptativas frente a las demandas académicas (Twohig et al., 2006). Además, las técnicas de mindfulness, que consisten en la atención plena y sin juicio al momento presente, han demostrado ser efectivas para reducir la EE, al facilitar la aceptación de pensamientos y emociones sin suprimirlos ni evitarlos (Kabat-Zinn, 1990). De manera similar, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) se ha aplicado para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, ayudándolos a enfrentar las demandas académicas y sociales de forma adaptativa sin recurrir a la evitación (Sánchez-Rivera et al., 2024).

Con referencia a las dimensiones del constructo, EE, esta no se encuentra de forma aislada, debido a que, parte de la Terapia de Aceptación y Compromiso, que, al considerarla como una tendencia a evitar, suprimir o controlar pensamientos,

emociones y sensaciones internas desagradables, incluso cuando estos esfuerzos resultan en consecuencias negativas para la persona (Levin et al., 2015). Esta refleja en forma simultánea un patrón de inflexibilidad psicológica, donde la lucha constante contra las experiencias internas limita la capacidad de actuar conforme a valores personales significativos. Por tanto, al tratar de identificarlo y medirlo, encontramos al Cuestionario de Aceptación y Acción II (Bond et al., 2011), donde se considera principalmente un instrumento unidimensional que captura esta evitación, también incorpora aspectos relacionados con la fusión cognitiva, es decir, la dificultad para distanciarse de los pensamientos y la tendencia a tomarlos como verdades literales, lo que puede intensificar el sufrimiento emocional y la evitación. En conjunto, estas dimensiones reflejan la rigidez psicológica que dificulta la flexibilidad para aceptar la experiencia interna y comprometerse con acciones valiosas (Ruiz et al., 2013). Por tanto, el AAQ-II se posiciona como una herramienta clave para evaluar la EE y la fusión cognitiva, dos dimensiones interrelacionadas que, desde el marco teórico de ACT, contribuyen a la rigidez psicológica y a la desconexión con la acción comprometida.

En cuanto a las RR o rumiantes, comúnmente denominadas rumiación, se definen como un patrón cognitivo caracterizado por la repetición pasiva y persistente de pensamientos centrados en el malestar emocional, sus causas y consecuencias, sin que exista un intento efectivo de resolución o afrontamiento (Nolen et al. 2008). Este fenómeno cognitivo no solo implica pensar en experiencias negativas o emociones desagradables, sino hacerlo de manera que se prolonga el malestar psicológico, al mantener la atención en los aspectos dolorosos y evitar la búsqueda de soluciones activas (Spinhoven et al., 2015).

La rumiación es un tipo de procesamiento cognitivo desadaptativo que, aunque puede surgir como un intento natural de entender eventos estresantes o traumáticos, se caracteriza por ser repetitiva y pasiva, perpetuando así la angustia emocional (Treyner et al., 2003). A diferencia de procesos más adaptativos como la reflexión o el pensamiento orientado a la resolución de problemas, la rumiación mantiene al individuo en un estado de alerta psicológica continua, abarcando no solo eventos pasados sino también preocupaciones futuras, lo que activa sostenidamente el sistema nervioso autónomo y puede afectar la salud mental y física (Brosschot et al., 2006). Desde una perspectiva evolutiva, la rumiación puede tener un origen adaptativo relacionado con la introspección para planificar y evitar errores (Martin & Tesser, 1996), pero cuando se vuelve excesiva o inflexible, se convierte en un factor de riesgo para trastornos emocionales como depresión, ansiedad y estrés (Nolen et al., 2008).

Las RR se caracterizan por un patrón de pensamiento repetitivo y poco funcional que dificulta el procesamiento adaptativo de las emociones. Estas respuestas presentan varias características distintivas: a) repetición persistente sin solución clara, con pensamientos negativos constantes que no conducen a la resolución del problema, perpetuando el malestar (Nolen, 2000); b) ausencia de afrontamiento activo, ya que la rumiación no genera acciones concretas para enfrentar la situación, limitando el afrontamiento efectivo (Treyner et al., 2003); c) focalización excesiva en emociones negativas, lo que intensifica el sufrimiento emocional y dificulta romper el ciclo de pensamientos (Lyubomirsky & Tkach, 2004); y d) tendencia a la pasividad conductual y cognitiva, que atrapa a la persona en sus pensamientos y afecta su capacidad para actuar eficazmente frente al estrés o conflicto (Papageorgiou & Wells, 2004).

Con respecto a las teorías y modelos vinculados a este constructo, se evidencia mayor relevancia en las siguientes; teoría de los estilos de respuesta, formulada por Nolen (1991), quien plantea que las personas que tienden a la rumiación responden de manera pasiva ante situaciones emocionales negativas, lo que impide el afrontamiento eficaz del malestar. Aunque la intención inicial de este tipo de pensamiento podría ser comprender el problema o encontrar una solución, en la práctica, la rumiación tiende a mantener e incluso intensificar la angustia emocional. Esta respuesta cognitiva desadaptativa interfiere con la toma de decisiones y dificulta la acción orientada a resolver el conflicto. Como resultado, la persona se queda atrapada en un ciclo de pensamientos repetitivos que aumentan su vulnerabilidad a trastornos del estado de ánimo como la ansiedad y depresión, prolongando innecesariamente el sufrimiento psicológico.

Asimismo, el modelo de cascada emocional, desarrollado por Selby y Joiner (2009), explica la rumiación como un proceso que intensifica las emociones negativas, generando un círculo vicioso en el que pensar sobre el malestar lleva a un aumento de ese mismo malestar. Según este modelo, las emociones negativas provocadas por eventos estresantes activan pensamientos rumiativos que, lejos de disminuir la angustia, la exacerban. Esto puede llevar a una espiral descendente de sufrimiento emocional cada vez más intenso, que puede motivar conductas impulsivas como mecanismo para cortar el ciclo. Este modelo es especialmente útil para comprender ciertos trastornos como el trastorno límite de la personalidad y el suicidio, ya que relaciona la rumiación con la regulación emocional disfuncional y la autodestrucción.

Finalmente, la teoría del procesamiento emocional, desarrollada por Foa y Kozak (1986), sostiene que enfrentar directamente las emociones asociadas a experiencias traumáticas es esencial para superar el malestar emocional. Sin

embargo, cuando una persona evita ese procesamiento emocional, a menudo recurre a la rumiación como mecanismo de evitación cognitiva. Aunque parece que está analizando lo ocurrido, en realidad está eludiendo el contacto pleno con las emociones más dolorosas. Esta evasión mental impide la reorganización emocional necesaria para elaborar el trauma y puede conducir a una mayor sintomatología ansiosa y depresiva. Por lo tanto, la rumiación actúa como una barrera que interfiere con la recuperación emocional y mantiene activo el recuerdo traumático.

Por otro lado, para Hervás (2008), en el Cuestionario de Estilos de Respuesta, las respuestas rumiantes cuentan con dos dimensiones esto basado en la teoría de los estilos de respuesta de Nolen (1991); a) reproches, también conocido como *brooding*, se refiere a una forma pasiva y autocrítica de rumiación. Consiste en centrarse en el malestar emocional mediante pensamientos repetitivos sobre las propias debilidades, errores o fracasos, sin intención clara de resolverlos. Las personas con alta puntuación en este factor tienden a hacer comparaciones negativas consigo mismas o con los demás, lo que incrementa el sentimiento de frustración, culpa y tristeza. Este tipo de rumiación se considera desadaptativa, ya que intensifica y mantiene los síntomas depresivos y ansiosos, y b) reflexión, hace referencia a un estilo más analítico e introspectivo de rumiación, donde el individuo intenta comprender las causas y consecuencias de su estado emocional. Aunque también implica pensamientos repetitivos, su objetivo está orientado a la resolución del problema o al crecimiento personal. Por ello, esta dimensión se considera potencialmente más adaptativa, especialmente cuando no se prolonga en el tiempo. No obstante, si se mantiene de forma excesiva, puede convertirse también en una fuente de malestar.

En ese sentido, esta investigación, se justifica a nivel teórico, debido a que, busca aportar información actualizada sobre la relación entre la EE y las respuestas rumiativas en universitarios, a partir de una revisión de literatura científica relevante. Dada la escasa producción académica nacional sobre el tema, el estudio pretende servir como base para futuras investigaciones, considerando que ambas variables están estrechamente vinculadas al deterioro de la salud mental en esta población. A nivel práctico, se pretende identificar a estudiantes que presentan dificultades para afrontar experiencias internas negativas y tienden a la rumiación, lo cual se asocia con una menor regulación emocional, mayor estrés académico y afrontamiento disfuncional. Los hallazgos pueden orientar el diseño de programas psicoeducativos enfocados en el desarrollo de habilidades emocionales, autocuidado y bienestar psicológico en el contexto universitario, así como en la prevención y derivación oportuna de casos que requieran atención clínica. A nivel social, esta investigación también puede contribuir a fortalecer una cultura institucional que promueva la salud mental como parte fundamental del desarrollo académico y personal del estudiante. Por último, a nivel metodológico, el estudio se basa en un diseño cuantitativo con una muestra representativa de estudiantes universitarios. Se emplearon instrumentos validados para medir la evitación experiencial y las respuestas rumiativas, garantizando la fiabilidad y validez de los datos obtenidos. Además, se siguieron rigurosamente los protocolos éticos y el método científico para asegurar la precisión y la confiabilidad de los resultados, lo que permite sustentar las conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación.

1.2. Formulación del problema

Por todo lo anterior descrito, ¿Existe una relación entre la evitación experiencial y las respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana?

1.3. Objetivos

Objetivo general

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

Objetivos específicos

1. Describir el nivel de evitación experiencial.
2. Describir el nivel de respuestas rumiativas.
3. Determinar la relación entre evitación experiencial y la dimensión reflexión.
4. Determinar la relación entre evitación experiencial y la dimensión reproches.

1.4. Hipótesis

Hipótesis general

Existe una relación directamente proporcional y estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y las respuestas rumiativas.

Hipótesis específicas

1. Al ser un objetivo descriptivo, carece de hipótesis.
2. Al ser un objetivo descriptivo, carece de hipótesis.
3. Existe una correlación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la dimensión reflexión.
4. Existe una correlación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la dimensión reproches.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El estudio empleó un enfoque cuantitativo, caracterizado por el uso del “paradigma positivista, donde lo que interesa es la medición y la cuantificación... [y el cual] utiliza la estadística como herramienta” (Arispe et al., 2020, p.58). El alcance fue correlacional, dado a que se enfocó en conocer el grado de relación entre variables (Ruiz & Valenzuela, 2022) además de sugerir un indicio de causalidad (Arias, 2020). Respecto al tipo, en función de su finalidad, se le consideró como investigación básica ya que los datos proporcionados aportaron evidencia a una teoría sin buscar resolver un problema de forma práctica (Arias, 2020). Se empleó un diseño de investigación no experimental. En este no se desarrolló experimentos, ni se realizó la manipulación de las variables; por otro lado, se buscó conocer el fenómeno a través de la observación (Arias, 2020; Ruiz & Valenzuela, 2022). En función del número de mediciones realizadas, se empleó un diseño transversal en la cual se realizó una única medición en un momento determinado (Arispe et al., 2020).

La población, entendida por Arispe et al. (2020) como: “el conjunto de casos que tienen una serie de especificaciones en común y se encuentran en un espacio determinado” (p.73). Según los datos de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria [SUNEDU], se encuentran matriculados 578 000 alumnos en las universidades licenciadas de Lima Metropolitana (Sáenz, 2025).

La muestra es un subconjunto dentro de la población la cual “tiene los mismos rasgos de la población” (Ruiz y Valenzuela, 2022; p. 58). Esta se obtuvo por muestreo de tipo no probabilístico y por conveniencia. De acuerdo con Ruiz y Valenzuela (2022), este:

No brinda a todo componente del universo una oportunidad conocida de ser incluido en la muestra. El investigador decide que componentes se deberán

entrevistar y observar, que concuerden con las variables y se ajustan a los atributos y dimensiones especificadas para cada unidad de estudio (p .59).

El tamaño muestral final fue obtenido por muestreo no probabilístico por conveniencia, y se compuso de 317 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, de los cuales: 51.74% fueron mujeres, las edades de los participantes estuvieron comprendidas entre los 18 – 35 años ($M_{\text{edad}} = 23.45$, $DE = 3.80$).

Los criterios de inclusión considerados para la muestra de investigación fueron: estudiantes universitarios de Lima Metropolitana matriculados en el ciclo 2025 – II, adultos (> 18 años) de ambos sexos, que hayan brindado su consentimiento informado y que resuelvan de forma adecuada los instrumentos de medición.

Los criterios de exclusión fueron: público general, alumnos universitarios que no se encuentren matriculados en el ciclo vigente, menores de edad (< 18 años), personas que no hayan brindado su consentimiento voluntario, y aquellas encuestas que no estén correctamente respondidas o con respuestas viciadas.

Las variables que se abordaron en la investigación fueron: (1) Evitación experiencial, y (2) Conductas rumiativas.

La técnica de recolección de la información empleada fue la aplicación de encuestas. Ruiz y Valenzuela (2022) señalan que es más usada en la investigación en ciencias sociales, en la cual se emplean cuestionarios de opinión, actitudes, entre otros. En consecuencia, los instrumentos psicométricos que se emplearán serán el Cuestionario de Aceptación y Acción [AAQ – II] (Hayes et al., 2004; Bond et al., 2011; Valencia & Falcón, 2022) y la Escala de RR [RRS] (Nolen et al., 1993; Gonzalez, 2021).

El AAQ – II fue desarrollado por Bond et al. (2011) con el propósito de evaluar la EE e inflexibilidad psicológica. El instrumento se compone de 7 ítems distribuidos

en 1 factor, y cuentan con un tipo de respuesta ordinal politómica (tipo Likert) con 7 alternativas de respuesta ($1 = nunca\ es\ verdad, 7 = siempre\ es\ verdad$). El instrumento es resultado de una revisión del AAQ – I (Hayes et al., 2004), el cual parte de una propuesta de 49 ítems estructurados a partir de los resultados de la primera investigación. Las evidencias de validez se exploraron en fuentes basadas en la estructura interna del test (análisis factorial exploratorio [AFE] y análisis factorial confirmatorio [AFC]) lo que produjo una estructura de 1 factor (varianza explicada [v.e.] = 50.68%) con 7 ítems (índices de ajuste: $\chi^2/df < 3, RMSEA \leq .06, SRMR \leq .04, CFI \geq .96$); y validez concurrente (AAQ-I). El estudio encontró índices de consistencia interna adecuados ($\alpha = .70$).

La adaptación lingüística al español del AAQ estuvo a cargo de Barraca (2004), mientras que la del AAQ – II fue realizada por Ruiz y Luciano (2009). Por otro lado, Ruiz et al. (2013) exploraron las propiedades psicométricas del instrumento hallando evidencias de validez en la estructura interna (AFE: 1 factor, v.e. = 57.33%) y validez concurrente. Se halló un índice de consistencia interna ($\alpha = .88$) que denotó la fiabilidad de las puntuaciones. La adaptación del instrumento al contexto nacional fue realizada por Martínez (2018), quien partió de la versión mexicana de Patrón (2010) compuesta de 10 ítems. Realizó un AFE (1 factor, v.e. = 53.5%) y un AFC $\chi^2/df = 2.94, SRMR = .03, CFI = .99, RMSEA = .05$ que corroboraron la estructura de 1 factor con 7 ítems (correlación de residuales). Por otro lado, se observó un índice de consistencia interna con valor adecuado ($\omega = .88$). Valencia y Falcón (2022), partieron de la versión de Bond et al. (2011) encontrando ajuste factorial satisfactorio ($CFI = .980, TLI = .967, RMSEA = .072, SRMR = .024$) a un modelo unifactorial de 7 ítems y 2 errores correlacionados. También se determinó que las puntuaciones fueron confiables: $\omega_H = .844, H = .885$.

El RRS fue desarrollado como una dimensión de la estructura factorial del *Response Styles Questionnaire* (trabajo no publicado en: Nolen et al., 1990). Para el apartado de RR se desarrolló 22 ítems que describieron la forma en que las personas respondían frente al estado de ánimo depresivo (dimensiones teóricas): enfocándose en sí mismos, en los síntomas y en las posibles consecuencias de dicho estado de ánimo, presentando adecuada consistencia interna: $\alpha = .89$ (Nolen y Morrow, 1991). En una investigación posterior, Nolen et al. (1994) hallaron un índice de consistencia interna semejante: $\alpha = .90$.

Treynor et al. (2003) buscaron diferenciar los constructos de: rumiación y depresión, los cuales se presentaron asolapados en los ítems que componen el RRS (3 factores): reflexión (5 ítems), reproches (5 ítems) y aquellos relacionados con la depresión (12 ítems). Se redujo la cantidad de ítems a 10 empleándose como criterio de exclusión la similitud de su contenido a los del BDI. En este se emplearon respuestas de tipo ordinal – politómica de 4 opciones de respuesta (1 = *casi nunca*, 4 = *casi siempre*). Las evidencias de validez fueron exploradas a través de un análisis de componentes principales [ACP] (2 factores, v.e. = 50.5%). En cuanto a la confiabilidad, los factores presentaron adecuados índices de consistencia interna: $\alpha_{\text{Reflexión}} = .72$, $\alpha_{\text{Reproches}} = .77$.

Hervás (2008) adaptó la versión de 22 ítems del RRS en la lengua española. Para tal siguió el procedimiento empleado por Treynor et al. (2003), reduciendo la cantidad de ítems a 10 y realizando un análisis factorial (2 factores, v.e. = 54%, $r_{F1-F2} = .37$). Se observó índices de consistencia interna con valores adecuados ($\alpha > .70$) para: reproches ($\alpha = .80$) y reflexión ($\alpha = .74$). En el contexto nacional, Inoñán (2012) realizó el primer estudio de propiedades psicométricas del instrumento en población peruana. Realizó un ACP a la versión de 22 ítems que

corroboró la postura de Treynor et al. (2003). Posteriormente, se realizó un ACP a los 10 ítems descritos por Hervás (2008), donde los resultados apuntaron al mantenimiento de los factores reflexión y reproches (v.e. = 57.13%); y se halló índices de consistencia interna con valores adecuados en reproches ($\alpha = .77$) y reflexión ($\alpha = .81$). Gonzalez (2021) estudió las propiedades psicométricas de la versión de 22 ítems distribuidos en 2 factores oblicuos del RRS. Se empleó un AFC del cual se obtuvo índices de ajuste óptimo (valores adecuados entre paréntesis): CMIN/gl = .88 (< 4.0), RMR = .05 (< .08), AGFI = .98 (> .95), NFI = .98 (> .95), RFI = .98 (> .95). Se observó índices de consistencia interna adecuadas para las dimensiones reflexión ($\omega = .87$) y reproches ($\omega = .85$).

En cuanto al procedimiento de aplicación, se transmitió los instrumentos a través de un formulario electrónico de *Google Forms*. Este constó de las siguientes secciones: consentimiento informado, datos socio-demográficos e instrumentos psicométricos. Dicha encuesta se transmitió a través de las redes sociales y mensajes en contactos telefónicos. Se recopilaron las respuestas en una base de datos generada por la misma aplicación.

En cuanto al análisis de datos, como procedimiento preliminar se estructuró la base de datos en la aplicación Microsoft Excel. En este se organizó, codificó y filtró los datos para el análisis posterior. En análisis inició presentando los estadísticos descriptivos (medidas de tendencia central, dispersión y de forma. Luego, se realizó el análisis de bondad de ajuste a la distribución teórica normal a través del análisis inferencial de Kolmogorov – Smirnov. Para este se estableció un nivel de significancia estadística del 95% ($\alpha = .05$). Los objetivos específicos se exploraron partiendo del cumplimiento de los supuestos (linealidad, normalidad) para el uso del estimador de

correlación (Pearson/Spearman) adecuado. El valor de significancia estadística (rechazo de la hipótesis nula) se establecerá al 95% ($\alpha = .05$).

En cuanto a la ética de la investigación, se respetarán los lineamientos del Código de Ética y Deontología del Psicólogo Peruano (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017). Se respetó la participación voluntaria y el resguardo de la salud y dignidad de los participantes. Se empleó instrumentos que cumplieron con los estándares científicos y se resguardó la fidelidad de los datos recopilados. También se respetó los principios de Respeto, Beneficencia y Justicia, de la ética en investigación.

Para la aplicación de la investigación se desarrolló el documento de Consentimiento Informado, el cual fue implementado en el formulario virtual. En este se recopiló los siguientes datos: (1) identidad de los investigadores, (2) propósito de la investigación, (3) variables que evaluaban los instrumentos, (4) aceptación voluntaria e informada de participar en el estudio, (5) duración del desarrollo de los instrumentos, (6) confidencialidad de los datos y (7) anonimato del participante. El desarrollo de los instrumentos se realizó solo cuando el participante terminase de leer todas las implicaciones de la investigación y brindase su aprobación marcando "Sí" a la alternativa correspondiente del formulario.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

El análisis descriptivo de las puntuaciones determinó un promedio de 29.30 ($DE = 7.78$) para la escala de EE. Las medidas de forma sugieren una ligera asimetría positiva y apuntamiento leptocúrtico. El análisis de bondad de ajuste a la normalidad encontró un valor de significancia estadística inferior a .05 ($p < .001$), por lo que se estableció que la variable presenta distribución no normal.

La variable RR presentó una media de 25.93 ($DE = 6.45$). Se observó una forma de asimetría negativa y tendencia a apuntamiento mesocúrtico. En cuanto al ajuste a la normalidad, se observó un índice de significancia estadística menor a .05, lo que denotó una distribución no normal de los datos.

Dada la distribución no normal de los datos, se optó por emplear estadística no paramétrica para los análisis inferenciales posteriores.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos

Escala	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>S</i>	<i>K</i>	Kolmogorov - Smirnov	
					<i>D</i> (<i>gl</i> = 317)	<i>p</i>
Evitación experiencial	29.30	7.78	.08	.76	.19	<.001
Respuestas rumiativas	25.93	6.45	-.46	.08	.17	<.001
Reflexión	12.16	3.34	-.36	.02	.17	<.001
Reproches	13.39	3.49	-.53	-.19	.23	<.001

El análisis de la correlación entre la EE y las RR se realizó a través del estadístico *rho* de Spearman (versión no paramétrica del índice de correlación), dado el incumplimiento del supuesto de normalidad.

Respecto al objetivo general de investigación, se observó un valor de significancia estadística inferior a .05 ($p < .001$) por lo que se optó por el rechazo de la hipótesis nula estableciéndose así la presencia de una relación estadísticamente significativa entre la EE y las RR. Esta fue directamente proporcional y de efecto grande ($r > .50$). El resultado sugiere que mientras más EE presente el sujeto, se presentará mayor cantidad de RR.

Tabla 2

Correlación EE – RR

Coeficiente	Variables		Respuestas rumiativas
		Correlación	.540
Rho de Spearman	Evitación experiencial	ρ	<.001
		n	317

Respecto a la relación de la EE con las dimensiones de las RR, se observó que la dimensión Reflexión presentó una relación estadísticamente significativa ($p < .001$) con la EE. La correlación resultante fue directamente proporcional y de efecto moderado ($r > .30$). Esto señala que una mayor EE se relaciona con una mayor frecuencia de rumia adaptativa reflexiva sobre uno mismo, y viceversa.

Tabla 3

Correlación EE – Reflexión

Coeficiente	Variables		Reflexión
		Correlación	.470
Rho de Spearman	Evitación experiencial	p	<.001
		n	317

Por otro lado, se observó que la dimensión Reproches se correlacionó de forma estadísticamente significativa ($p < .001$) con la EE. Dicha relación fue directamente proporcional y de efecto grande ($r > .50$). Esto señaló que una alta EE se relaciona con una alta frecuencia de rumia desadaptativa hacia uno mismo.

Tabla 4

Correlación EE – Reproches

Coeficiente	Variables		Reproches
		Correlación	.550
Rho de Spearman	Evitación experiencial	p	<.001
		n	317

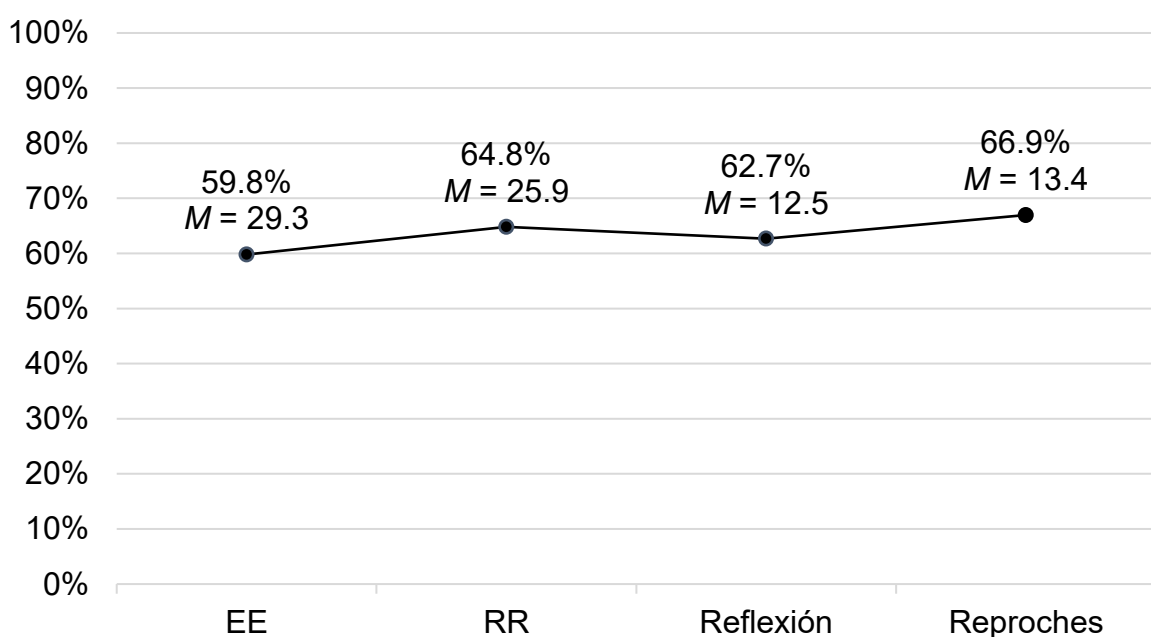
Respecto al análisis de la cantidad de atributo presente en la muestra (Figura 1), se estructuró un perfil de respuesta basado en el promedio de las puntuaciones obtenidas en cada escala.

Para la EE, cuyo intervalo posible de las puntuaciones resultantes de la escala corresponde al rango [7, 49], se observó una media muestral de 29.3 (59.8% del puntaje total). Esto revela que la EE se encuentra presente en la muestra mas no es frecuente ni altamente intenso.

La escala total de RR presenta un rango posible de puntuaciones de la escala de [10, 40]. La puntuación media de la muestra fue de 25.9 (64.8% del total), lo cual sugiere una frecuencia moderada de RR. En cuanto a las dimensiones, cuyo rango de puntuaciones fue [5, 20], se observa que los encuestados presentan menor frecuencia de rumia reflexiva ($M = 12.5$, 62.7%) que de reproches ($M = 13.4$, 66.9%); esto reforzó el hallazgo de que la EE se relacionó más con la rumia disfuncional que con la adaptativa.

Figura 1

Perfil de respuesta a las escalas



En análisis de la consistencia interna de las escalas encontró valores adecuados ($\alpha > .70$, $\omega > .70$) denotando fiabilidad de las puntuaciones.

Tabla 5

Análisis de confiabilidad

Escalas	α [IC 95%]	ω [IC 95%]
Evitación experiencial	.89 [.87, .91]	.88 [.86, .90]
Reflexión	.82 [.79, .85]	.83 [.81, .86]
Reproches	.89 [.87, .91]	.90 [.88, .91]

Nota: n = 317

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Con respecto a su objetivo principal, se encontró una relación estadísticamente significativa y directamente proporcional de gran magnitud ($r > .50$, $p < .001$). Este resultado coincide con lo hallado por Guerrero (2023), quien reportó una correlación fuerte entre ambas variables ($r = .83$, $p < .001$). La relación observada sugiere que, a mayor tendencia a evitar experiencias internas desagradables, mayor será la presencia de pensamientos rumiativos centrados en el malestar. Desde el marco de la ACT, esto puede explicarse por la baja flexibilidad psicológica que caracteriza a la EE (Ferro-García, 2000; Ruiz-Sánchez et al., 2019). Así como, la atención sostenida y pasiva sobre el sufrimiento, que se encuentra presente en la rumiación agravando el malestar (Nolen et al., 2008). Así, ambos constructos se articulan en un ciclo disfuncional; la evitación alimenta la rumiación, y esta, a su vez, refuerza la necesidad de evitar, generando en la salud mental de los estudiantes un impacto negativo.

En cuanto al primer objetivo específico, se obtuvo una media muestral de 29.3 en un rango posible de [7, 49], lo que representa el 59.8% del puntaje total. Este resultado indica un nivel moderado de evitación experiencial, lo cual sugiere que los participantes tienden a evitar emociones y pensamientos incómodos, aunque no de forma severa o frecuente. En comparación, Pascacio (2023) reportó un predominio del nivel alto (72.0%), lo que refleja diferencias posiblemente atribuibles a características contextuales, emocionales o académicas de la muestra. Según el modelo de evitación conductual, esta estrategia surge como respuesta aprendida para reducir el malestar interno, siendo reforzada negativamente (Barlow, 2002). Aunque ofrece alivio momentáneo, impide el procesamiento emocional necesario y puede aumentar la reactividad a largo plazo. Este patrón sugiere que los participantes del

presente estudio presentan cierta dificultad para afrontar experiencias internas desagradables, pero conservan cierto grado de regulación emocional.

Referente al segundo objetivo específico, se obtuvo una puntuación media de 25.9 en un rango posible de [10, 40], lo que representa el 64.8% del total, indicando una frecuencia moderada de rumiación. Este resultado sugiere que los participantes tienden a involucrarse en pensamientos repetitivos sobre su malestar, sin que este patrón alcance niveles clínicamente preocupantes. De manera similar, Guerrero (2023), reportó que el 38.8% de su muestra presentó niveles medios de respuestas rumiativas, lo que coincide con el perfil observado en el presente estudio. Desde el modelo de cascada emocional, propuesto por Selby y Joiner (2009), la rumiación se concibe como un proceso que amplifica las emociones negativas, generando un ciclo en el que pensar sobre el malestar intensifica ese mismo malestar. Este proceso puede conducir a una espiral emocional descendente que, en casos extremos, favorece conductas impulsivas o autodestructivas. Por tanto, el nivel moderado de rumiación observado podría representar un riesgo latente si no se regula adecuadamente.

Con respecto al tercer objetivo específico, se encontró una correlación estadísticamente significativa ($p < .001$), directamente proporcional y de efecto moderado ($r > .30$). Este resultado indica que una mayor tendencia a evitar experiencias internas desagradables se asocia con una mayor presencia de pensamientos reflexivos orientados a comprender el malestar emocional. Similar resultado se encontró en el estudio de Guerrero (2023), donde se halló una relación de mayor magnitud entre ambas variables ($r = .83$), lo que sugiere que, aunque la asociación se mantiene, su intensidad puede variar según la muestra o el contexto de evaluación. En tanto, para Nolen (1991), la reflexión es una forma analítica de

rumiación orientada a entender el malestar y buscar soluciones, considerándose adaptativa si no se prolonga (Hervás, 2008). No obstante, la evitación experiencial bloquea el contacto con las emociones, dificultando este proceso reflexivo y el afrontamiento efectivo (Foa & Kozak, 1986). Además, la evitación prolongada aumenta la reactividad emocional y limita el procesamiento necesario para integrar experiencias dolorosas (Ferro-García, 2000), lo que puede convertir la reflexión en una estrategia poco efectiva.

En cuanto al cuarto objetivo específico, se encontró una correlación estadísticamente significativa y directamente proporcional de efecto grande ($r > .50$, $p < .001$), lo que indica que una mayor evitación experiencial está asociada con una mayor frecuencia de reproches, entendidos como pensamientos autocríticos y rumiativos dirigidos hacia uno mismo. Comparado con el estudio de Schut y Boelen (2017), quienes reportaron una relación inversa y significativa entre evitación experiencial y reproches ($r = -.31$, $p < .05$), los hallazgos actuales sugieren una asociación distinta, posiblemente explicada por diferencias contextuales o metodológicas. Según Hervás (2008) y Nolen (1991), los reproches o *brooding* son una rumiación pasiva y autocrítica que intensifica el malestar sin buscar soluciones. La evitación experiencial, aunque alivia temporalmente, perpetúa y agrava el malestar a largo plazo (Hayes et al., 1996; Chawla & Ostafin, 2007), favoreciendo así la persistencia de estos patrones rumiativos autocríticos en los universitarios.

Finalmente, las implicancias de este estudio, a nivel teórico, el estudio exploró la conexión entre la (EE) y las respuestas rumiativas en estudiantes universitarios, considerando su repercusión en la salud mental y aportando información actualizada sobre el tema, mediante los resultados expuestos. En este sentido, resulta clave detectar estos patrones de manera temprana, ya que se vinculan con una regulación

emocional disfuncional que puede derivar en la persistencia de trastornos como la ansiedad y la depresión. En el nivel práctico, los hallazgos pueden aportar insumos valiosos para el diseño e implementación de programas psicoeducativos que promuevan habilidades de afrontamiento emocional, autocuidado y fortalecimiento del bienestar psicológico en entornos universitarios. Además, se espera que contribuyan a la prevención de alteraciones en la salud mental y a una adecuada derivación de los casos que requieran atención clínica especializada. Por último, a nivel metodológico, la utilización de instrumentos con adecuada validez y fiabilidad permitieron recolectar información relevante, asimismo, entre las principales fortalezas del estudio se destacan el tamaño y la representatividad de la muestra utilizada.

En cuanto a, las limitaciones, se evidenciaron una escasa producción académica nacional que explore la relación entre la EE y las respuestas rumiantes en universitarios, a pesar de que ambas variables representan factores cognitivos y emocionales estrechamente vinculados al déficit de la salud mental en dicha población. Asimismo, el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia, condicionado por criterios etarios, geográficos y de accesibilidad, y el uso de autoinformes, lo que restringe que los resultados puedan generalizarse a otras regiones o contextos. Se recomienda emplear diseños longitudinales y análisis de redes para profundizar en la relación entre EE y rumiación y mejorar la detección oportuna.

Las conclusiones del estudio se describen a continuación:

Se evidenció una relación estadísticamente significativa y directamente proporcional de gran magnitud entre la evitación experiencial y las respuestas rumiativas en universitarios ($r > .50$, $p < .001$), lo cual indica una fuerte vinculación

entre ambas. Una mayor tendencia a evitar experiencias internas desagradables está asociada con una mayor frecuencia de pensamientos repetitivos centrados en el malestar.

Se identificó un nivel moderado de evitación experiencial en los universitarios evaluados, representando el 59.8% del puntaje total posible. Lo que indica una tendencia presente, pero no extrema, a evitar pensamientos y emociones incómodas.

Se halló un nivel moderado de respuestas rumiativas en los universitarios, equivalente al 64.8% del puntaje total. Esto refleja una presencia notable de pensamientos repetitivos sobre el malestar, aunque sin llegar a niveles clínicos.

Se encontró una correlación significativa, directamente proporcional y de efecto moderado entre evitación experiencial y la dimensión reflexión ($r > .30$, $p < .001$). A mayor evitación de experiencias internas se relaciona con un incremento en pensamientos reflexivos sobre el malestar.

Se encontró una correlación significativa, directamente proporcional y de efecto grande entre evitación experiencial y la dimensión reproches ($r > .50$, $p < .001$). A mayor evitación experiencial se asocia con una mayor frecuencia de pensamientos autocríticos y rumiativos hacia uno mismo.

Referencias

- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- Barraca Mairal, J. (2004). Spanish adaptation of the acceptance and action questionnaire (AAQ). *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica [International Journal of Psychology and Psychological Therapy]*, 4(3), 505–515. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56040304>
- Bishop, L. S., Ameral, V. E., & Palm Reed, K. M. (2018). The impact of experiential avoidance and event centrality in trauma-related rumination and posttraumatic stress. *Behavior Modification*, 42(6), 815–837. <https://doi.org/10.1177/0145445517747287>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Brosschot, J. F., Pieper, S., & Thayer, J. F. (2006). Expanding stress theory: Prolonged activation and perseverative cognition. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 1043–1049. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.04.008>
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Conway, E. (2015). Self-Compassion and Self-Forgiveness as Mediated by Rumination, Shame-Proneness, and Experiential Avoidance: Implications for Mental and Physical Health [Tesis doctoral, East Tennessee State University].

ProQuest. <https://www.proquest.com/docview/1720662301?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>

- 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*, 93(3), 456–473. <https://doi.org/10.1111/papt.12233>
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Taylor, S. (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(2), 153–167. <https://doi.org/10.1023/A:1010791223221>
- Extremera, N., & Fernández, P. (2006). Validity and reliability of Spanish versions of the Ruminative Responses Scale-Short Form and the Distraction Responses Scale in a sample of Spanish high school and college students. *Psychological Reports*, 98(1), 141–150. <https://doi.org/10.2466/pr0.98.1.141-150>
- Fernández, M., López, M., & Reyes, J. (2021). Psychological distress and rumination in university students from Chile. *Journal of Latin American Psychology*, 53(1), 14–28. <https://doi.org/10.14349/jlap.v53i1.2021>
- Fernández, T., y Calero-Elvira, A. (2015). Efectos de la detención del pensamiento y la defusión cognitiva sobre el malestar y el manejo de los pensamientos negativos. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 23(1), 107-126. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/07.Fernandez_23-1.pdf
- Ferro, R. (2000). Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en un ejemplo de EE. *Psicothema*, 12(3), 445-450. <https://www.psicothema.com/pdf/355.pdf>

- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Gómez, R., Ramírez, A., & Torres, L. (2023). Rumination and depressive symptoms in Mexican university students: A longitudinal study. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 13(2), 45–53. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20231302.01>
- Gonzalez, D. (2021). *Propiedades psicométricas de la Escala de RR (RRS) en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio UPAO. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/8247>
- Guerrero, 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>
- Haworth, J., Treadway, S., & Hobson, A. R. (2024). The prevalence of rumination syndrome and rumination disorder: A systematic review and meta-analysis. *Neurogastroenterology & Motility*, 36(7), e14793. <https://doi.org/10.1111/nmo.14793>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553–578. <https://doi.org/10.1007/bf03395492>

- 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>
- Haywood, S., Hasking, P., & Boyes, M. (2023). Associations between non-suicidal self-injury and experiential avoidance: A systematic review and robust Bayesian meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 325, 470–479. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.027>
- Hervás, G. (2008). Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo: la Escala de RR. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13(2), 111-121. <https://www.aepp.net/wp-content/uploads/2020/05/4-20082.Herv%C3%A1s.pdf>
- Inoñán, C. (2012). *Propiedades psicométricas de la escala de RR en una muestra de adultos de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/1286>
- Josefsson, A., Hreinsson, J., Simrén, M., Tack, J., Bangdiwala, S., Sperber, A., Palsson, O., & Törnblom, H. (2022). Global prevalence and impact of rumination syndrome. *Gastroenterology*, 162(3), 731–742.e9. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2021.11.050>
- Kashdan, T., Barrios, V., Forsyth, J., & Steger, M. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Levin, M., Luoma, J., & Haeger, J. (2015). Decoupling: A treatment for experiential avoidance in anxiety and related disorders. In S. C. Hayes (Ed.), *Mindfulness*

and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition (pp. 53-69). Guilford Press.

Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, theory and treatment* (pp. 21–41). Wiley.

Martin, L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 306–326). Guilford Press.

Martínez, R. (2018). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis doctoral, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Académico USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/4112>

Nagulendran, A., & Jobson, L. (2020). Exploring cultural differences in the use of emotion regulation strategies in posttraumatic stress disorder. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1729033>

Nolen, 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, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>

Nolen, S., Morrow, X., & Fredrickson, B. (1990). *The effects of response styles on the duration of depressed mood: A field study*. Unpublished manuscript, Stanford University, Stanford, CA.

- Nolen, S., Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92–104. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.1.92>
- Nolen, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nolen, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115–121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Organización Mundial de la Salud (2022a). *Informe mundial sobre salud mental. Transformar la salud mental para todos*. OMS. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>
- Organización Mundial de la Salud (2022b, 17 de junio). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos*. OMS. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Organización Mundial de la Salud (2022c, 17 de junio). *Salud Mental: Fortalecer nuestra respuesta*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 10 de octubre). *La Salud Mental de los Adolescentes*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- Organización Panamericana de la Salud. (2020, 8 de octubre). *No hay salud sin salud mental*. OPS. <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-saludmental#:~:text=Los%20trastornos%20mentales%2C%20neuro%3%B3gicos%20y,diagnosticado%20con%20un%20trastorno%20mental>.
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. Informe de la comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19*. OMS. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57504>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. Wiley.
- Paredes, C., Sánchez, M., & Torres, F. (2023). Impacto de la EE en la salud mental y rendimiento académico de estudiantes universitarios en Lima Metropolitana. *Psicología y Educación*, 29(1), 23-36. <https://doi.org/10.15517/pe.v29i1.51715>
- Pascacio, B. (2023). *Evitación experiencial y angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/3005>
- Roberts, J., Gilboa, E., & Gotlib, I. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 401–423. <https://doi.org/10.1023/a:1018713313894>
- Rodríguez, J., Pérez, M., y Gómez, L. (2022). Factores asociados con la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Psicología*, 38(1), 45–58. <https://doi.org/10.1234/rpp.2022.38.1.45>

- Romero, M. (2021). Depression and coping strategies in university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Psychology*, 9(3), 223–242. <https://doi.org/10.17583/ijep.2021.6784>
- Ruiz, J., Trillo, F., & Ruiz, I. (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. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162698>
- Ruiz, F., & Luciano, C. (2009). *Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en la mejora del rendimiento ajedrecístico de jóvenes promesas. Psicothema*, 21(3), 347-352. <https://www.psicothema.com/pi?pii=3637>
- Ruiz, F., Langer, A., Luciano, C., Cangas, A., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire - II. *Psicothema*, 25(1), 123–129. <https://doi.org/10.7334/psicothema2011.239>
- Sáenz, J. (2025, 12 de enero). Sunedu: la universidad con más demanda en Lima Metropolitana es privada y supera los 96.000 matriculados. *La República: Sociedad*. <https://larepublica.pe/sociedad/2025/01/09/sunedu-la-universidad-con-mas-demanda-en-lima-metropolitana-es-privada-y-supera-los-96000-matriculados-135198>
- Sánchez, M., Arteaga, M., Cantos, K., y Rivero, C. (2023). Comportamiento de la producción científica de las universidades manabitas en la base de datos Redalyc: periodo 2017–2021. *Revista Interamericana de Bibliotecología*, 46(3), e352383. <https://doi.org/10.17533/udea.rib.v46n3e352383>
- Sapien Labs. (2024). *El Estado Mental del Mundo en 2024*. Proyecto la Mente Mundial. <https://mentalstateoftheworld.report/wp->

content/uploads/2025/02/Mental-State-of-the-World-2024-ES-Online-Feb-28.pdf

- Schut, D., & Boelen, P. (2017). The relative importance of rumination, experiential avoidance and mindfulness as predictors of depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 8–12. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.008>
- Selby, E., & Joiner, T. (2009). Cascades of emotion: The emergence of borderline personality disorder from emotional and interpersonal dynamics. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 375–387. <https://doi.org/10.1037/a0016514>
- Spinhoven, P., Drost, J., Van Hemert, B., & Penninx, B. (2015). Common rather than unique aspects of repetitive negative thinking are related to depressive and anxiety disorders and symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.05.001>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/a:1023910315561>
- Twohig, M., Hayes, S., & Masuda, A. (2006). Increasing willingness to experience obsessions: Acceptance and Commitment Therapy as a treatment for obsessive-compulsive disorder. *Behavior Therapy*, 37(1), 3-13. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2005.05.002>
- Valencia, P., & Falcón, C. (2022). Validez y confiabilidad del Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II) en universitarios de Lima. *PSICIENCIA Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 14(1), 176 – 219.

- Vargas, A., Martínez, C., & Soto, P. (2022). Rumination and academic performance in Latin American university students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54(2), 124–132. <https://doi.org/10.14349/rlp.v54i2.2022>
- Vega, J. (2020). *Evitación experiencial y procrastinación académica en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/49907>
- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., Montgomery, W., & Egusquiza, K. (2020). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación En Psicología*, 23(1), 5–22. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18090>
- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., Montgomery, W., & Egusquiza, K. (2018). Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Investigación En Psicología*, 21(1). <https://doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.15110>
- Wang, W., & Wang, X. (2023). Non-suicidal self-injury in Chinese college students with elevated autistic traits: Associations with anxiety, rumination and experiential avoidance. *Comprehensive Psychiatry*, 126. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2023.152407>
- Wu, N., Zhou, T., Huang, Z., & Zhang, Y. (2024). The interrelation of experiential avoidance, rumination and depression: Insights from mediation analysis and machine learning. In 2024 International Conference on Smart Healthcare and Wearable Intelligent Devices (SHWID) (pp. 1–8). ACM. <https://doi.org/10.1145/3703847.3703886>

Anexos

Anexo 1. Matriz de Consistencia Interna

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método
<p>Propósito</p> <p>Conocer la relación entre la EE y las RR.</p> <p>Enunciado interrogativo</p> <p>¿Existe una relación entre la EE y las RR en universitarios de Lima Metropolitana?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre la EE y las RR en universitarios de Lima Metropolitana.</p> <p>Objetivos secundarios</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir el nivel de EE. 2. Describir el nivel de RR. 3. Determinar la relación entre EE y la dimensión reflexión. 4. Determinar la relación entre EE y la dimensión reproches. 	<p>Hipótesis general</p> <p>H₁: Existe una relación directamente proporcional y estadísticamente significativa entre la EE y las RR.</p> <p>Hipótesis secundarias</p> <p>H₁: El objetivo específico 1 carece de hipótesis dado a que es descriptivo.</p> <p>H₂: El objetivo específico 2 carece de hipótesis dado a que es descriptivo.</p> <p>H₃: Existe una relación directamente proporcional y estadísticamente significativa entre la EE y la dimensión reflexión.</p> <p>H₄: Existe una relación directamente proporcional y estadísticamente significativa entre la EE y la dimensión reproches.</p>	<p>EE</p> <p>(unidimensional)</p> <p>RR</p> <p>(reflexión, reproches)</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Diseño: No experimental - transversal</p> <p>Población: 312409 estudiantes de pregrado en la región de Lima</p> <p>Muestra:</p> <p>Mediciones: Cuestionario de Aceptación y Acción [AAQ – II] (Hayes et al., 2004; Bond et al., 2011; Valencia & Falcón, 2022) y la Escala de RR [RRS] (Nolen et al., 1993; Gonzalez, 2021).</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Análisis de datos: Estructuración de la base de datos, obtención de los estadísticos descriptivos, prueba de bondad de ajuste de la distribución de datos observados a la distribución teórica normal, análisis de correlación (<i>r</i> de Pearson o <i>rho</i> de Spearman).</p>

Anexo 2. Matriz de operacionalización de las variables

VARIABLES	Definición conceptual	Definición operacional	Indicador	Valor final	Tipo de variables
EE	Tendencia de los individuos a evitar, suprimir o escapar de experiencias internas que resultan aversivas o desagradables, tales como emociones, pensamientos, recuerdos o sensaciones físicas (Hayes et al., 1996).	Puntuaciones del 1 al 7	Suma total de los ítems 1 al 7	Puntaje directo	Puntaje: intervalo Categoría: ordinal
RR	Patrón cognitivo caracterizado por la repetición pasiva y persistente de pensamientos centrados en el malestar emocional, sus causas y consecuencias, sin que exista un intento efectivo de resolución o afrontamiento (Nolen et al. 2008).	Puntuaciones de los ítems: 5, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 20, 21	Suma total de los ítems	Puntaje directo	Puntaje: intervalo Categoría: ordinal
Reflexión	Estilo más analítico e introspectivo de rumiación, donde el individuo intenta comprender las causas y consecuencias de su estado emocional (Hervás, 2008).	Puntuaciones de los ítems: 7, 11, 12, 20, 21	Suma total de los ítems	Puntaje directo	Puntaje: intervalo Categoría: ordinal
Reproches	Centrarse en el malestar emocional mediante pensamientos repetitivos sobre las propias debilidades, errores o fracasos, sin intención clara de resolverlos (Hervás, 2008).	Puntuaciones de los ítems: 5, 10, 13, 15, 16	Suma total de los ítems	Puntaje directo	Puntaje: intervalo Categoría: ordinal
Edad	Tiempo que ha vivido una persona contando desde su nacimiento.	Categoría obtenida en la ficha sociodemográfica	Respuesta del participante	Puntuación directa (años)	Intervalo
Sexo	Condición orgánica que distingue a los machos de las hembras.	Categoría obtenida en la ficha sociodemográfica	Respuesta del participante	Categoría: varón, mujer	Nominal

Anexo 3. Cuestionario de Aceptación y Acción [AAQ – II] (Valencia & Falcón, 2022)

	Ítems	1	2	3	4	5	6	7
1	Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar.	0	0	0	0	0	0	0
2	Evito o escapo de mis sentimientos.	0	0	0	0	0	0	0
3	Me preocupa no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones.	0	0	0	0	0	0	0
4	Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida plena.	0	0	0	0	0	0	0
5	Mis emociones me causan problemas en la vida.	0	0	0	0	0	0	0
6	Me parece que la mayoría de la gente maneja su vida mejor que yo.	0	0	0	0	0	0	0
7	Mis preocupaciones obstaculizan mi camino al éxito.	0	0	0	0	0	0	0

Anexo 4. Escala de RR [RRS] (Gonzalez, 2021)

Ítems	1	2	3	4
1 Piensas en lo solo/a que te sientes.	0	0	0	0
2 Piensas “No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima”.	0	0	0	0
3 Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias.	0	0	0	0
4 Piensas en lo duro que te resulta concentrarte.	0	0	0	0
5 Piensas: “¿Qué he hecho yo para merecerme esto?”	0	0	0	0
6 Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes.	0	0	0	0
7 Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido.	0	0	0	0
8 Piensas acerca de cómo parece no sentir ya nada	0	0	0	0
9 Piensas “¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?”	0	0	0	0
10 Piensas “¿Por qué siempre reacciono de esta forma?”	0	0	0	0
11 Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así.	0	0	0	0
12 Escribes lo que piensas para luego analizarlo.	0	0	0	0
13 Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	0	0	0	0
14 Piensas: “No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera”.	0	0	0	0
15 Piensas “Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen”.	0	0	0	0
16 Piensas: “¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?”	0	0	0	0
17 Piensas en lo triste que te sientes.	0	0	0	0
18 Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones.	0	0	0	0
19 Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada.	0	0	0	0
20 Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a.	0	0	0	0
21 Te vas solo/a a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes	0	0	0	0
22 Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a.	0	0	0	0

Anexo 5. Consentimiento informado

Evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana



B **I** U

Descripción del formulario

Consentimiento informado

Estimado(a) participante:

Somos Estefany Paullo y Miguel Esteban, Bachilleres en Psicología de la Universidad Privada del Norte. Nos encontramos realizando el presente estudio con el propósito de obtener el título profesional.

La participación en este estudio es totalmente voluntaria, se le pedirá responder un 2 cuestionarios: (1) Evitación experiencial y (2) Respuestas rumiativas, lo cual le tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

La información recogida será confidencial (no se registrarán nombres) y los datos recogidos serán empleados solo con fines investigativos (nadie más que la investigadores tendrán acceso a los datos vertidos en esta encuesta).

He leído y comprendido lo descrito en la sección previa y brindo mi consentimiento informado ^{*} para participar de forma voluntaria en esta actividad.

Sí

No