



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y EVITACIÓN EXPERIENCIAL  
EN ESTUDIANTES DE PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES DE  
PSICOLOGÍA DE UN CENTRO DE PRÁCTICAS DE LIMA  
METROPOLITANA**



**PRESENTADA POR  
ALEXANDRA RIVAS SEVILLANO**

**ASESORA  
MARÍA ELENA ZÚÑIGA VILLEGAS**

**TESIS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA**

**LIMA – PERÚ**

**2022**



**Reconocimiento - No comercial - Compartir igual  
CC BY-NC-SA**

El autor permite entremezclar, ajustar y construir a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y EVITACIÓN EXPERIENCIAL EN  
ESTUDIANTES DE PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES DE  
PSICOLOGÍA DE UN CENTRO DE PRÁCTICAS DE LIMA  
METROPOLITANA**

**TESIS PARA OPTAR  
EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR:  
ALEXANDRA RIVAS SEVILLANO**

**ASESOR:  
MG. MARÍA ELENA ZÚÑIGA VILLEGAS  
ORCID 0000-0002-8242-3706**

**LIMA, PERÚ  
2022**

A mis padres Gino y Patricia por su apoyo  
y amor incondicional a lo largo de toda la carrera.

A Gino, mi hermano por también  
contribuir al logro de mis objetivos.

## **Agradecimientos**

A mis padres y hermano, que con su apoyo, confianza y cariño me acompañaron desde el inicio; me motivaron y ayudaron a poder alcanzar mis objetivos.

A mis padrinos Patricia y Enrique por su apoyo y cariño desde siempre

A mi abuelita Isaura, por brindarme su amor y apoyo incondicional.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	ix
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	11
1.1. Bases teóricas:.....	11
1.1.1. Desregulación Emocional:.....	11
1.1.2. Evitación Experiencial:.....	15
1.2. Definición de términos básicos.....	24
1.2.1. Desregulación emocional:.....	24
1.2.2. Evitación Experiencial.....	25
1.3.2. Investigaciones nacionales:.....	28
1.4.1 Descripción de la realidad problemática.....	32
1.4.1. Formulación del problema.....	35
1.5. Objetivos de la investigación.....	35
1.5.1. Objetivo General.....	35
1.5.2. Objetivos Específicos.....	35
1.6. Formulación de hipótesis principal y derivadas.....	36
1.6.1. Hipótesis General.....	36
1.6.2. Hipótesis Específicas.....	36
1.7. Variables y definición operacional.....	37

CAPÍTULO II: MÉTODO.....	38
2.1. Tipo y diseño de la investigación .....	38
2.2. Participantes .....	38
2.3. Técnicas de recolección de datos.....	39
2.3.1. La ficha sociodemográfica:.....	39
2.3.2. Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) .....	39
2.3.3. Cuestionario de Aceptación y Acción (AQQ- II) .....	41
2.4. Procedimiento de recolección de datos .....	42
2.5. Procedimiento de análisis de datos .....	42
CAPÍTULO III RESULTADOS .....	44
3.1. Análisis de normalidad:.....	44
3.2. Análisis descriptivo de las variables: .....	44
3.3. Contrastación de las hipótesis.....	45
CONCLUSIONES.....	58
RECOMENDACIONES .....	59
FUENTES DE INFORMACIÓN .....	60
ANEXOS .....	72

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	37
Tabla 2.....	44
Tabla 3.....	44
Tabla 4.....	45
Tabla 5.....	45
Tabla 6.....	46
Tabla 7.....	47
Tabla 8.....	48
Tabla 9.....	48
Tabla 10.....	49



## Resumen

La presente investigación tuvo la finalidad establecer la relación entre desregulación emocional y evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana. Esta investigación utiliza un diseño correlacional no experimental, presenta un enfoque cuantitativo. Asimismo, presenta un corte transversal ya que los datos fueron recolectados en un momento único y la muestra ha sido seleccionada de manera no aleatoria e intencional (Hernández et al., 2014). Los participantes fueron escogidos a través de un muestreo no probabilístico e intencional, la muestra total fue de 108 estudiantes, de los cuales 74 fueron de sexo femenino y 34 masculino entre las edades de 20 y 47 años. Los estudiantes fueron evaluados a través de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y el Cuestionario de aceptación y acción II (AAQ-II). Los resultados indicaron que existe una correlación fuerte y significativa entre la desregulación emocional y la evitación experiencial. Además, se encontró en todas las dimensiones de la escala de dificultades en la regulación emocional, mantienen una correlación positiva y altamente significativa.

**Palabras clave:** *desregulación emocional, evitación experiencial, practicantes de psicología, inflexibilidad psicológica.*

## **Abstract**

The purpose of this research was to establish the relationship between emotional dysregulation and experiential avoidance in pre-professional psychology internship students at a psychology internship center in metropolitan Lima. This is a correlational research, with a quantitative approach and a non-experimental design. It also presents a transversal cut since the data were collected at a single moment and the sample was selected non-randomly (Hernández, et al 2014). The participants were chosen through a non-probabilistic and intentional sampling, the total sample was 108 students, of which 74 were female and 34 male between the ages of 20 and 47 years. The students were evaluated through the Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS) and the Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II). The results indicated that there is a strong and significant correlation between emotional dysregulation and experiential avoidance. Likewise, it was found that all dimensions of the emotional regulation difficulties scale maintain a positive and highly significant correlation.

Keywords: emotional dysregulation, experiential avoidance, psychology practitioners, psychological inflexibility.

## INTRODUCCIÓN

La vida universitaria puede representar para los estudiantes un camino de cambios constantes los cuales suponen asumir nuevos retos y responsabilidades para el logro de sus objetivos, estos requieren que los jóvenes adquieran estrategias que le permitan alcanzar sus objetivos a pesar de las dificultades que puedan presentar en diferentes situaciones que se presentan a lo largo de esta etapa. Son diversas las investigaciones que abordan el estrés y la manera en que influye en distintos aspectos de la vida de los estudiantes pudiendo ser este un factor que predisponga a la aparición de problemas psicológicos tales como la depresión y ansiedad. Asimismo, esto puede llevar a los estudiantes a optar por estrategias poco efectivas de afrontamiento, con la finalidad de paliar las emociones que experimentan al estar en contacto con situaciones estresantes. (Evaristo-Chiyong & Chein-Villacampa, 2015; Flores, 2019; Lozano, 2019 & Velasco, 2019).

En cuanto a la evitación experiencial o inflexibilidad psicológica, ha sido descrita como un patrón constante de evasión de situaciones o experiencias tanto internas (pensamientos, emociones, recuerdos, etc.) como externas con la finalidad de aliviar el malestar significativo que producen. Esto resulta perjudicial ya que, si bien a corto plazo alivia el malestar, las consecuencias de este patrón conductual se verían reflejadas a largo plazo (Wilson & Luciano, 2002).

Tanto la Desregulación Emocional como la Evitación Experiencial han sido descritas como modelos transdiagnósticos que no solo se encuentran presentes en varios trastornos, sino que, también, servirían como mantenimiento de varios trastornos emocionales (Hayes et al., citado en Wilson & Luciano, 2002, Barlow et al.,

2012). Por lo que establecer la relación entre ambas podría contribuir a la intervención temprana de dificultades en la regulación emocional y la evitación experiencial.

La presente investigación, tiene el objetivo de demostrar la relación entre la desregulación emocional y la evitación experiencial en 108 estudiantes de prácticas pre profesionales de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

El presente estudio consta de cuatro capítulos, en el primer capítulo se desarrollaron los aspectos teóricos, antecedentes de otras investigaciones, las definiciones de ambas variables. A su vez se presenta la descripción de la realidad problemática que motiva a realizar la presente investigación, se realiza la formulación del problema y se exponen los objetivos e hipótesis de investigación. En el segundo capítulo, se detalla la metodología del estudio, se describe el tipo, nivel y diseño de investigación empleado, así como el diseño de muestra, se describen brevemente los instrumentos empleados, el procesamiento de datos y se mencionan los aspectos éticos considerados. En el tercer capítulo, se exponen los resultados de la investigación, el análisis de normalidad, análisis descriptivo de las variables y la contrastación de las hipótesis. Por último en el cuarto capítulo, se realiza la discusión de resultados, se presentan las limitaciones del estudio, a su vez se presentan las conclusiones y recomendaciones.

## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO**

### **1.1. Bases teóricas:**

#### **1.1.1. Desregulación Emocional:**

Las emociones son conocidas como reacciones innatas e inmediatas que surgen como respuesta de la valoración que se le da a los eventos con los cuales una persona tiene contacto; éstas, presentan un componente cognitivo, activación fisiológica y tienen un evento antecedente. Además, comparten otras características tales como: un inicio rápido, duración corta, ocurren de forma súbita y coherencia en las respuestas; esto hace que se distingan de otros fenómenos afectivos (Ekman, 1992). En consecuencia, las emociones, cumplirían una función adaptativa, pues preparan al organismo para la identificación de objetivos, expresarlos y dirigir la conducta hacia el logro de estos (Ortega & Suck, 2016).

Las emociones, además de dirigir la conducta, también, pueden generar sentimientos, estos últimos, se caracterizan por ser estados afectivos menos intensos que una emoción y son de duración prolongada. Por tanto, son más o menos, estables en el tiempo (Pallarés, 2010).

La desregulación emocional, hace referencia a aquellas dificultades para modular o regular las emociones. La desregulación emocional, ha sido conceptualizada y descrita por diferentes autores, Linehan (1993) define a la desregulación emocional como un conjunto de limitaciones que se presentan al momento de reconocer las experiencias emocionales, modular la actividad fisiológica, sobrellevar el malestar y aceptar estados emocionales como respuestas válidas. De igual modo Wilson y Luciano (2002) refieren que las dificultades en la regulación emocional son producto del proceso de aprendizaje y del significado que se les otorga a los eventos privados y cómo se reacciona a estos.

Gratz y Roemer (2004) proponen un concepto que trata de unificar distintas definiciones de la desregulación emocional, haciendo referencia a capacidades que se encuentran en déficit, las cuales involucran tanto a problemas en la regulación emocional como conductual. Consideran, además, que estos déficits no permiten la modulación de la respuesta emocional y la acción de conductas en dirección a los objetivos y exigencias de la situación.

Para Farchione et al., (2012) sostienen que, tanto la desregulación y regulación de las emociones son conceptos que permite entender los trastornos emocionales; al parecer, estos ejercen un papel importante en el mantenimiento de trastornos emocionales, por lo que se podría considerar a la desregulación y/o regulación emocional como un modelo transdiagnóstico. Los autores, también, mencionan, que muchos de los trastornos emocionales, se caracterizan por emitir comportamientos evitativos con la finalidad de regular las emociones. Estos intentos excesivos de controlar las emociones, podría llevar a la persona a utilizar ciertas estrategias ineficaces de regulación emocional, las cuales podrían ser desencadenantes y mantener el malestar en distintas condiciones clínicas (Aldao, et al 2010; Webb & Miles, 2012; citado en Fernandez et al., 2018).

Los reportes de estos estudios encontraron que más del 75% de las categorías diagnósticas del DSM-IV, presentan dificultades relacionadas con la regulación emocional (Kring & Werner, 2004; citado en Ortega 2013), siendo el más frecuente, el trastorno límite de personalidad (Linehan, 1993; Chapman, 2011). Sin embargo, otros hallazgos han observado que la desregulación emocional también está presente en la depresión (Moscoso & Lengacher, 2017); ansiedad (Mennin, et al. 2009); dependencia a sustancias (Momeñe, et al, 2021) y también se ha encontrado

asociada con la rumiación e ideación suicida (Velásquez, Grajeda, Montero & Montgomery, 2020).

La desregulación emocional, ha sido identificada como una característica principal del TLP, y es dentro de la teoría biosocial elaborada por Linehan (1993) donde se explica que esta es producto de una vulnerabilidad biológica y un ambiente invalidante. Esta vulnerabilidad biológica, estaría caracterizada por una alta sensibilidad a estímulos, una respuesta intensa y un retorno lento a un estado de calma, todo esto sumado a la falta de estrategias que permiten modular las emociones las cuales funcionan como factores protectores y que el individuo se haya desarrollado en un ambiente invalidante, darían como resultado la desregulación emocional (Linehan, 1993).

Este ambiente invalidante, minimiza o trivializa las experiencias privadas y en vez de enseñar habilidades o estrategias necesarias para regularlas, termina por enseñar y reforzar conductas disfuncionales (Boggiano & Gagliosi, 2018). Y, es el ambiente familiar un entorno crítico para la socialización emocional y el contexto más importante, donde los niños pueden desarrollar competencias emocionales protectores y controlar los riesgos (Sánchez & Latorre, 2012). Por ello, un ambiente invalidante para un niño que tiene una alta vulnerabilidad emocional, resultará nocivo ya que, en esos ambientes, conducen a la invalidación de la experiencia privada del niño.

Una característica principal de un ambiente invalidante es, rechazar (castigar) la comunicación de la experiencia privada, como lo son los pensamientos, emociones, sensaciones y sentimientos del niño. Un ambiente invalidante, también tiende a reforzar de manera intermitente la escalada de respuesta emocional de una persona. La última característica, es la de sobre simplificar la resolución de problemas, lo cual

lleva al fracaso ya que no enseña al niño a tolerar el malestar, ni estrategias de modulación emocional (Boggiano & Gagliesi, 2018). También, le enseña a invalidar constantemente sus propias experiencias privadas, así como el verse obligado a realizar cambios en el ambiente con la finalidad de poder saber cómo actuar (Linehan, 1993).

Esta necesidad de estructurar su medio ambiente puede hacer que recurra a estrategias ineficaces de regulación emocional, tales como la evitación generalizada de situaciones desagradables, tales conductas parecen ser un factor causal y mantenedor, afectando la calidad de vida y la salud. Además, otros hallazgos la relacionan con una pobre vida social, académica y profesional (Campbell-Sills & Barlow, 2007; citado en Reyes, 2015).

### ***Regulación emocional:***

Se entiende a la regulación emocional como aquel conjunto de capacidades y habilidades que nos permite controlar los impulsos y sentimientos que ocasionan malestar. Fernandez-Berrocal y Extremera (2005) consideran a la regulación emocional, como una de las habilidades más complejas de la inteligencia emocional, que engloba estrategias que permiten estar abierto a sentimientos y tomar conciencia de estos, lo cual permite aprender de ellos y con ello modular aquellas emociones percibidas como negativas e intensificar las positivas.

La regulación emocional, es un proceso que no solo involucra responder a las demandas ambientales mediante la inhibición de emociones negativas o comportamientos desadaptativos, sino que también es necesaria para ejecutar comportamientos que permitan resolver una determinada situación o problema (Gratz y Roemer 2004).



### **1.1.2. Evitación Experiencial:**

El concepto de evitación experiencial ha sido utilizado para describir aquellas conductas que buscan evitar y controlar los eventos privados, los cuales comprenden pensamientos, emociones, recuerdos, experiencias y sensaciones (Hayes, et al., 1996; Wilson & Luciano, 2002). Dichos intentos por lograr no experimentarlos pueden hacer que el malestar incremente su frecuencia e intensidad, esto llega a generar un impacto social en la vida de la persona (Cioffi & Holloway, 1993; Clark, et al. 1991; Wegner, et al. 1987, citado en Hayes et al., 2004).

Este constructo, ha sido reconocido y descrito por diferentes enfoques teóricos (Foa, et al. 1984; Raskin & Rogers, 1989; Perls, et al., 1951; citado en Hayes et al., 1996); sin embargo, es dentro de las terapias de tercera generación; específicamente dentro de la terapia de aceptación y compromiso donde se explica y describe los efectos negativos los que ocasionas este tipo de conductas.

Wilson y Luciano (2002) explican que si bien, al inicio, este patrón conductual puede ser percibido como efectivo a corto plazo, ya que disminuye los efectos de la experiencia negativa, es a largo plazo donde se observan las consecuencias de aquellos intentos de escapar y evadir eventos privados, produciendo limitaciones personales al querer contactar y orientar acciones hacia sus valores.

La evitación experiencial es común en una buena parte de los síndromes descriptivos de diversas psicopatologías descritas en los manuales diagnósticos, por lo cual conveniente que pueda ser comprendida como un componente funcional del origen y mantenimiento de los problemas psicológicos (Hayes et al., 1996, citado en Wilson & Luciano, 2002). Al respecto, se ha detectado patrones de evitación experiencial en el consumo de alcohol y drogas (Luciano et al., 2010; Vences, 2016; Cevallos, 2020); ansiedad (Valencia et al, 2017; Guillén, 2018; Patrón, 2010; Mielgo,

2016); trastorno límite de personalidad (Chapman et al., 2011; Almeida 2016); depresión (Patrón, 2010; Barajas, 2014; Carlessi, et al., 2021; Rodríguez y Babiano, 2019); trastorno obsesivo compulsivo (Valero & Torre, 2013). Por otro lado, la evitación experiencial ha sido identificada en poblaciones no clínicas, donde se ha hallado patrones de evitación en padres e hijos con problemas tales como: trastorno negativista desafiante; discapacidad mental y física (Ferro-García, et al, 2017; Wong, 2018); *burnout* (Lorza, 2019); y dolor crónico (Luciano et al, 2001).

Es pertinente entonces aceptar qué, la Evitación Experiencial (EE) es una variable que está presente en una multitud de trastornos. De esta manera se explicaría cómo la asociación de varios factores transdiagnósticos, que contribuyen o mantienen la angustia psicológica, tal como lo menciona Hayes et al. (1996).

A partir de esta perspectiva, se buscaría la comprensión de factores etiológicos y de mantenimiento que impulsan la enfermedad mental, lo que podría encaminar a tratamientos más eficaces y medidas preventivas (Sanislow et al., 2010, citado en Hayes, et al. 2020), además de poder intervenir en los procesos centrales de cambio psicológico en lugar de entidades diagnósticas. Donde se integrará la aceptación, estrategias conductuales, cognitivas y de atención plena; tal como se ve en el enfoque de ACT sobre la flexibilidad psicológica.

La ACT, toma a la evitación experiencial como dimensión funcional del sufrimiento humano, ante lo cual abarca dos principios terapéuticos: la aceptación y la activación para abordar este tipo de conductas (Pérez, 2014). Esta representa una perspectiva diferente a las terapias cognitivo-conductuales de segunda generación, donde el foco de éstas, se dirigen a la eliminación o modificación de conductas-problemas, que mantienen los síntomas o su aparición; lo que busca ACT, es alcanzar objetivos terapéuticos para direccionar acciones en función a los valores, aun cuando

aquellos pensamientos, sentimientos o emociones vistas como negativas, puedan surgir durante el desarrollo de la ACT (Barraca, 2007).

En pocas palabras, lo que busca la terapia de aceptación y compromiso (ACT) a diferencia de la evitación experiencial, es aquello que se denomina aceptación psicológica, lo cual haría referencia a la disposición y apertura para experimentar diversos eventos privados, sin tener la intención de dirigir la conducta a cambiarlos o resistirse a ellos (Hayes, et al., 2000, citado en Barraca 2007).

La ACT, forma parte de las terapias que son denominadas terapias de tercera ola, tercera generación o terapias contextuales. La ACT está basada la teoría de los marcos relacionales cuya base filosófica parte del contextualismo funcional, el cual adopta dos elementos del conductismo radical de Skinner; siendo el primero de ellos que la conducta debe ser comprendida en relación al contexto en el cual tiene lugar y para poder entenderla es necesario analizar su función (Törneke, 2016).

El término contextualismo, fue empleado por Pepper (1942) definido como un enfoque holístico, en donde su unidad nuclear son las acciones en relación al contexto en el cual se dan. Por ello cualquier evento psicológico o conducta del ser humano, será comprendida en relación al contexto y el contexto podrá ser comprendido en relación a lo que ocasiona en la persona.

La TMR es una teoría contextual funcional del lenguaje y la cognición humana. Según la TMR, tanto el lenguaje como la cognición humana, tienen como componente central la capacidad de adquirir aprendizajes y emplear “marcos de relaciones” (Hayes, et al 2014). El término de *marco relacional* hace referencia a particulares respuestas relacionales, las cuales se definen como un comportamiento aprendido a través del condicionamiento operante y, por lo tanto, refiere una historia de entrenamiento. Igualmente, la TMR destaca al lenguaje como el componente principal

dentro de la psicología humana, ya que se encuentra presente en varias etapas de la vida y eventos de las personas (Wilson & Luciano, 2002).

Este aprendizaje relacional, es el componente central que constituye la conducta verbal; asimismo la acción de responder a un estímulo en función a otro, se denomina “respuesta relacional”. Por otro lado, el empleo de “marco” no debe verse considerarse como estructura ni entidad mental, esta es usada como una metáfora con la que se hace referencia a una característica funcional, la cual es abstraída y puesta bajo control contextual (Hayes, et al 2001; Wilson & Luciano, 2002). Siguiendo lo anterior, la conducta de enmarcar relacionalmente es una conducta aprendida desde muy temprana edad, la cual tiene tres características que procederemos a describir brevemente.

La vinculación mutua, refiere una relación entre dos eventos en relación al otro y viceversa. Estas relaciones son recíprocas ya que la relación que existe entre ellas de manera directa, va a direccionar una relación inversa entre estas variables: Si A es igual a B, esto implicaría que B es igual A, sin embargo, si A es mayor que B, significaría que B es menor que A. La bidireccionalidad es fundamental dentro de la vinculación mutua, sea esta simétrica o no.

La vinculación combinatoria, establece la relación entre más de dos estímulos que se combinan entre ellos ya sea por un entrenamiento previo o por derivación. En este caso, la vinculación combinatoria, se realiza cuando A se relaciona con B y B es relacionado con C; todo ello en un mismo contexto y esto daría como resultado que A y C estén relacionados en ese contexto. Por ejemplo, si A es más largo que B y B es más largo que C, se establece una relación entre A y C, atribuyendo que A es más largo que C y C es más pequeño A, esto se puede establecer sin la necesidad de relacionar ambos directamente. Dentro de la vinculación combinatoria, puede derivar

varios tipos de relaciones, en el caso de relaciones derivadas (A es diferente a B y B es diferente que C, no podemos establecer relaciones entre A y C o C y A. La vinculación combinatoria, surge un poco más tarde dentro del aprendizaje y que la vinculación mutua debido a su complejidad y la historia de aprendizaje que lo forma.

La transformación de funciones se establece cuando ocurren modificaciones en relaciones derivadas a partir de eventos de otra red o marco relacional, es decir si un evento ocasiona X reacciones en una persona dentro de un marco, y este se encuentra en relacionado a otros marcos, estos se transforman en base al primero sin la necesidad de haber tenido un aprendizaje previo o directo con él. Esto ha sido empleado para poder entender y explicar cómo la presencia de la ansiedad y la evitación, pueden surgir y generalizarse en contextos con los cuales la persona no presenta experiencias con ellos.

Los marcos relacionales, se agrupan en categorías, esto hace referencia a que existen numerosos tipos o familias de relaciones entre estímulos, que a su vez dentro de ellos se presentan más tipos de relaciones (Hayes et al, 2001).

Los marcos relacionales, se agrupan en categorías, esto hace referencia a que existen numerosos tipos o familias de relaciones entre estímulos, que a su vez dentro de ellos se presentan más tipos de relaciones. Hayes y colaboradores (2001) distinguen nueve tipos:

Los marcos de Coordinación, son el tipo de marco más fundamental y simple, siendo este, probablemente el que aparece en los primeros años de vida. Este marco establece equivalencias y establece relaciones de similitud o semejanza entre estímulos (p. ej., un lápiz es similar a un lapicero) estas relaciones de coordinación, se pueden basar tanto en características físicas o no arbitrarias, como en arbitrarias.

Los marcos de oposición, son otro tipo de familia, la cual implica responder a las características de los estímulos, las cuales se encuentran opuestas, este tipo de marco parece surgir poco después que el de coordinación, además estas de igual forma se establecen en base a características físicas (Seco-mojado) y arbitrarias cuando se hace referencia a características que no son intrínsecas.

Los marcos de relaciones de distinción, hacen referencia a las diferencias de un estímulo a otro, pero sin llegar a establecer un marco de oposición, un ejemplo con la temperatura podría ser caliente-no caliente, se especifica la distinción entre la temperatura; sin embargo, no llegan a establecer oposición ni extremos entre ambos estímulos.

El marco de comparación, implica responder a un evento o estímulo en funciones cuantitativas o cualitativas (mejor-peor o más-menos), dentro de esto podemos encontrar comparaciones en cuanto al tamaño, velocidad, distancia y otros. Por ejemplo, si A tiene dos veces más que B y B tiene el doble de C, se establece que A tiene 4 veces más que C.

Las relaciones jerárquicas, son relaciones entre estímulos y sus atributos en un contexto, son relaciones entre dos estímulos que los hacen pertenecer a un mismo conjunto o grupo. Estas relaciones, son importantes al momento de establecer relaciones verbales para poder abstraer aquellas propiedades que son abstractas dentro de un ambiente no arbitrario. Una forma básica de esta relación es "A esta dentro de B", otro ejemplo del cual se derivan más relaciones sería: "Luis es padre de Pedro y Juan", de este se podría derivar que estos dos últimos son hermanos.

Los marcos de relaciones temporales, hace referencia de manera no arbitraria a los cambios que ocurren de manera unidireccional y por otro lado engloba aquellas dimensiones físicas sobre la base de marcos comparativos temporales y causales.

Las relaciones tanto temporales como causales, centran su atención para poder comprender tanto el éxito como las dificultades de los seres humanos en la planificación de actividades.

Las relaciones espaciales, este tipo de relaciones hace referencia a la posición espacial de los objetos y la relación que existe entre ellos, como atrás-adelante, abajo-arriba, derecha-izquierda o dentro-fuera. Las relaciones espaciales son producto al igual que otras del proceso de socialización, este tipo de relaciones son bastante específicas y nos permite la organización de elementos y sucesos que ocurren en un espacio determinado.

Las relaciones de condicionalidad y causalidad, comparten características de las relaciones jerárquicas y de comparación, así pues, si se menciona que “A causa B y B causa C”, se puede derivar a través de un marco de comparación que A causo C y que C fue causado por A, a través de ello se construye una jerarquía de causa-efecto, lo que hace que tal respuesta relacional trascienda de un marco básico como el de comparación. De igual forma se aplican las relaciones condicionales, “si-luego”.

Las relaciones deícticas, son aquellas que surgen en relación a la perspectiva del hablante y la relación que tiene tanto él como los demás dentro de un espacio determinado. Esta perspectiva es abstraída por medio de la discriminación de relaciones básicas (p.ej. tu-yo, acá-allá), que tiene una relación entre la persona y los objetos que conforman los repertorios de toma de perspectiva. La importancia de este marco está en la explicación de aquellos trastornos psicológicos los cuales tienen dificultades para diferenciar el “yo como contexto” del de contenido y proceso.

Estos marcos relacionales pueden fusionarse y componer reglas verbales las cuales gobiernan las conductas, lo cual permite a las personas organizar, predecir y ejercer control de las consecuencias en función al contexto (Mandil, 2010).

La conducta gobernada por reglas, es un comportamiento controlado por las contingencias más que por la experiencia o aprendizaje directo con ellas (Skinner 1969, en Hayes, et al 2014). Este tipo de comportamiento es un tipo de control verbal, el cual genera ajustes frente a las contingencias naturales y en otras puede mostrarse insensible frente a ellas. Se han diferenciado tres tipos de comportamientos gobernados por reglas (Wilson & Luciano, 2002)

Plegamiento se refiere a cumplir una regla verbal en base a las consecuencias controladas por el medio social y que se encuentran bajo contingencias que se obtienen, es decir que la conducta no se cumple de forma natural, si no por lo que se obtiene, esta regla se generaría por condiciones motivacionales «si haces lo que se dice y obtendrás tal cosa, yo dispondré que así sea». Esta regla va a ir perdiendo impacto sobre el niño y dará paso a otro tipo de reglas, lo cual resulta ser adaptativo para el niño (Wilson & Luciano, 2002). Si bien este comportamiento es necesario para establecer otro tipo de reglas, este puede desencadenar en un patrón rígido y resultar ser perjudicial para la persona, cuando esto sucede, las personas suelen tener un comportamiento inflexible (Hayes, et al. 2014). Además si es que no se llega a controlar las contingencias que se dan a cambio de emitir conductas, este repertorio podría repercutir de manera negativa en los individuos, en los cuales podría tener ciertos rasgos de dependencia hacia los demás y emitir conductas con la finalidad de satisfacer a otros o para evitar consecuencias, convirtiéndose en un patrón limitante en cuanto a los valores de la persona (Wilson & Luciano, 2002)

El rastreo comprende en seguir una regla verbal, en la cual se actúa en base a la relación de las contingencias naturales más que por las consecuencias controladas por otros. Este tipo de regulación verbal, genera flexibilidad en el comportamiento a diferencia del plegamiento, ya que este permite flexibilidad al



momento de adaptarse al entorno, actuar en base a las consecuencias naturales. Este comportamiento resulta flexible a los cambios naturales del entorno, lo cual permite adaptarse (Wilson & Luciano, 2002) Sin embargo, al tornarse desadaptativo puede causar problemas cuando las personas se guían por reglas verbales, ya que estas no pueden ser comprobadas por el mismo sujeto, además no son predictivas y son profecías de autocumplimiento y se suelen aplicar a situaciones que solo pueden estar afectadas por contingencias (Hayes, et al., 2014).

La incrementación es un comportamiento gobernado por reglas en donde se cambia el alcance de las consecuencias que ocurre en un evento. La incrementación permite dar incentivos formulados verbalmente para que la persona actúe de una determinada forma. Dentro de este se encuentran dos tipos, los que generan nuevas consecuencias, denominados incrementadores de transformación, por ejemplo, asociar una palabra a sensaciones placenteras y si esta está dentro de un marco de equivalencia con otras palabras, las otras palabras se convierten en reforzadores. Y los otros denominados incrementadores de motivación, en los cuales la transformación de funciones en los marcos en que las palabras y algunos eventos se relacionan, explicaría algunos de los cambios motivacionales de algunos estímulos, esto podría ser limitante, por ejemplo, para conseguir tal cosa es necesario realizar ciertas conductas. Esto explicaría que ciertas conductas como el actuar de tal manera se encuentra relacionada a una meta que la persona desea alcanzar, cuando de hecho esta relación no es una relación causal.

Aquí la transformación de funciones en los marcos en que tales palabras y eventos se relacionan daría razón a alguno de los cambios motivacionales que muestran los estímulos presentes y con ello el actuar de la persona podría ser limitante (Hayes, et al 2014, Wilson & Luciano, 2002).

## **1.2. Definición de términos básicos**

### **1.2.1. Desregulación emocional:**

Para Gratz y Roemer (2004) la desregulación emocional no solo se refiere al descontrol de las emociones, si no que engloba todas aquellas capacidades que se encuentran disminuidas para realizar el proceso que implica la regulación emocional de forma rápida, teniendo como consecuencia la predominancia de aquellos estados afectivos dañinos que se experimentan. Estas capacidades que se encuentran en déficit, involucran la toma de conciencia, comprensión y aceptación de los estados emocionales, también limitan la capacidad para regular las conductas impulsivas y dirigir el comportamiento hacia el logro de objetivos deseados al momento de experimentar emociones desagradables. Gratz y Roemer (2004) definen seis dimensiones o factores los cuales podrían indicar que una persona presentar dificultades en la regulación de sus emociones:

Falta de aceptación emocional, la cual se considera como una tendencia a experimentar emociones secundarias como resultado de una emoción negativa primaria.

Interferencia en conductas dirigidas a metas, hace referencia a la dificultad en la acción de dirigir la conducta hacia tareas cuando se está experimentando una emoción negativa.

La dificultad en el control de impulsos señala poco control de la respuesta conductual frente a situaciones que generen malestar emocional.

Falta de conciencia emocional, que indica la disminución de la capacidad de permitir y aceptar la respuesta emocional.

Acceso limitado a estrategias de regulación, refiere la creencia permanecer y no poder modificar los estados emocionales que causan malestar.

Falta de claridad emocional, refiere la medida en que las personas pueden tener conocimiento de sus emociones, así como el de comprenderlas.

### **1.2.2. Evitación Experiencial**

La evitación experiencial, es entendida como aquel fenómeno que ocurre cuando una persona, no está dispuesta a estar a experimentar y contactar con sus experiencias privadas, como son las emociones, pensamientos, recuerdos, sensaciones y sentimientos ante las cuales, buscan escapar, evitar o modificar, optando por conductas que alteran el contexto y los eventos que las hacen aparecer (Hayes, et al. 1996). La evitación se da para cambiar la manera y la frecuencia en la que uno se relaciona con sus eventos privados y las situaciones que los provocan, dado que son experimentadas como traumáticas ante la falta de habilidad para asumir la opción para cambiar (García, 2000).

### **1.3. Antecedentes de la Investigación**

La información de la presente investigación fue consultada en los buscadores académicos Google académico, además se empelaron las bases de datos Dialnet, Redalyc, Konradlorenz, Scielo, Alicia Concytec y repositorios de universidades nacionales e internacionales. A su vez se emplearon palabras claves como: evitación experiencial, desregulación emocional, inflexibilidad psicológica, estrategias de afrontamiento, ACT. En cuanto a las palabras en inglés: *Experiential avoidance*, *psychological inflexibility*, *acceptance and commitment therapy*, *emotional dysregulation*. Además, las investigaciones consultadas están consideradas a partir del año 2018, por último, se consideró que cuenten con muestra de estudiantes universitarios

### 1.3.1. Investigaciones internacionales

Jiménez (2021) realizó un estudio con la finalidad de conocer la relación de la intolerancia a la incertidumbre y la evitación experiencial con la desregulación emocional. La muestra estuvo conformada por 94 participantes, cuyas edades se encontraban entre 18 a 65 años de una población general. Para evaluar la variable de preocupación se empleó el *Penn State Worry Questionnaire* (PSWQ), para medir la intolerancia a la incertidumbre, se utilizó la escala de *Intolerance of Uncertainty Scale* (IUS) el AAQ-II para evaluar la evitación experiencial y la escala de dificultades en la regulación emocional (DERS) para medir la desregulación emocional. En los resultados se encontró una correlación lineal positiva y significativamente alta moderada-alta (.687,  $p < .001$ ) entre la desregulación emocional y la intolerancia a la incertidumbre, en cuanto a la correlación de evitación experiencial y desregulación emocional, se encontró una asociación lineal significativa y moderada de (.700,  $p < .001$ ). Además, el autor de la investigación, diferencio dos grupos de participantes tras aplicar la escala de preocupación (PSWQ), en donde diferenció a aquellos que poseían una preocupación patológica elevada (grupo 2) de aquellos que presentaban niveles normales (grupo 1). De esto se observó que en cuanto a la correlación de desregulación emocional e intolerancia a la incertidumbre ambos grupos obtuvieron correlaciones moderadas y altamente significativas sin embargo el grupo 2 obtuvo una mayor asociación (.693) a diferencia del grupo 1 (.551) en cuanto a los puntajes de las correlaciones de la evitación experiencial y la desregulación emocional se observó que el grupo 1 obtuvo una correlación de (.634) mientras que el grupo 2 (.693).

Del Valle, et al. (2020) realizaron un estudio en Argentina para ver la relación que existe entre los rasgos de personalidad y las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. La población fue de 195 participantes, los cuales eran

estudiantes de la Universidad Nacional de Mar de Plata. Del total de participantes, se observó que 164 fueron mujeres y 31 hombres. La edad media de los participantes fue de 22.85 años. Para poder realizar la medición de las variables, emplearon el listado de Adjetivos para evaluar la Personalidad (AEP) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS). En los resultados, se encontró que el rasgo que representó mayores asociaciones fue Neuroticismo, indicando que mientras mayor sea la presencia de este rasgo, mayor será la frecuencia y aparición de dificultades en la regulación emocional. Respecto a los rasgos de Amabilidad, Responsabilidad y Extraversión, también presentaron asociaciones, pero estas fueron bajas y algunas inversas. En cuanto al rasgo de Apertura, no se encontraron correlaciones significativas.

Montoya (2020) realizó una investigación en Colombia sobre Agresión y su relación con la flexibilidad psicológica en estudiantes universitarios. La muestra estuvo compuesta por 407 estudiantes universitarios, de los cuales el 41.5% eran varones y 58.5% mujeres; cuyas edades se encontraban entre los 18 y 30 años, los cuales pertenecían a 4 universidades de la ciudad de Bogotá. Los instrumentos empleados para analizar las variables seleccionadas, fueron el *Aggressive Questionnaire* (AQ) para medir la variable de agresividad; el Inventario Multicultural de Expresión de la Ira y Hostilidad (IMIHOST), el *Acceptance and Action Questionnaire* II, que evalúa la evitación experiencial e inflexibilidad psicológica y el Cuestionario de Fusión Cognitiva (CFQ). Al analizar los resultados, los autores encontraron correlaciones moderadas entre la evitación experiencial y la tendencia a emitir conductas de agresión (.424). Por otro lado, al comparar las variables de ira, hostilidad con la flexibilidad psicológica, los resultados no arrojaron una correlación significativa. Adicionalmente, se puede observar que la relación entre la fusión cognitiva y la

tendencia a emitir conductas de agresión es mayor en comparación con la flexibilidad cognitiva y la agresión. A partir de ello se pudo concluir que aquellas variables predictoras de la agresión son la hostilidad, la ira y la fusión cognitiva.

Cabanach, et al. (2018) Realizaron una investigación en España con la finalidad de identificar los perfiles de regulación emocional y si existen diferencias entre ellos para la elección de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico. La muestra estuvo conformada por 487 estudiantes de diferentes universidades españolas que se encontraban entre los tres primeros cursos en titulación de Fisioterapia; las edades de los estudiantes fluctuaron entre los 18 y 40 años, en cuanto al género se encontró que el 74% fueron mujeres y un 26% varones. Para medir las variables seleccionadas, empleó la adaptación española de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y la Escala de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés académico (CEA). En cuanto a los perfiles de regulación emocional, los autores identificaron tres grupos: “baja regulación emocional” en el cual se encontraban 87 sujetos, un “Grupo Mixto” con 76 personas y otro grupo denominado como “Alta regulación emocional” en el cual se encontraron 327 sujetos. Asimismo, se encontró que aquellos que presentaron puntuaciones mayores en niveles de regulación emocional utilizan más como estrategia la “búsqueda de apoyo”. Por otro lado, en relación al grupo mixto, se identificaron diferencias en el uso de la estrategia de “reevaluación positiva”.

### **1.3.2. Investigaciones nacionales:**

García (2021) realizó una investigación transversal con diseño no experimental de tipo comparativo correlacional, en 212 estudiantes universitarios de los cuales 141 son mujeres y 71 varones pertenecientes a tres carreras diferentes, de los cuales 79 son estudiantes de psicología, 69 de ingeniería y 64 estudiantes de ciencias de la

comunicación cuyas edades se encontraban entre los 18 y 30 años. El estudio tuvo como finalidad conocer la relación entre la dificultad en la regulación emocional y la capacidad de flexibilidad psicológica, para lo cual se empleó la Escala de dificultades en la regulación emocional (DERS) elaborada por Gratz y Roemer (2004) en la adaptación peruana elaborada por Magallanes y Sialer (2019) y el cuestionario de aceptación y Acción – II (AAQ-II) elaborada por Hayes et al (2004) y adaptada por Martínez (2018). Tras efectuar el análisis de correlación mediante Rho de Spearman de ambas variables, se obtuvo un coeficiente de .705, lo cual confirma la hipótesis general de la investigación. En cuanto al análisis correlacional entre las dimensiones de la escala DERS y el AAQ-II, se observó mayores puntajes entre la dimensión de falta de aceptación y la inflexibilidad psicológica (.750) en cuanto a la dimensión de dificultades en la regulación de impulsos se encontró una correlación de .724, para la dimensión de interferencia de conductas dirigidas a metas e inflexibilidad psicológica se encontró una correlación de (.553). Además, la correlación más baja se encontró entre la falta de claridad emocional y la inflexibilidad psicológica fue de .310. Por último, se encontró una correlación inversa con la variable de falta de conciencia emocional e inflexibilidad psicológica (-.402). El estudio también reveló que los estudiantes de ciencias de la comunicación fueron los que presentaron mayores puntajes en ambas variables (124.4 y 121.89) respecto a los estudiantes de psicología, estos presentaron los puntajes más bajos (98.29 y 94.99).

Velásquez, et al. (2020) realizaron un estudio de tipo descriptivo correlacional con diseño no experimental transversal, en una población de estudiantes que cursan estudios generales, en una universidad pública de Lima, con la intención de abordar la relación que existe entre la desregulación emocional, rumiación e ideación suicida. La investigación contó muestra total fue de 1330 estudiantes, de los cuales 588 fueron

de sexo femenino y 742 masculino, cuyas edades estaban comprendidas entre los 16 a 31 años de edad los cuales pertenecían a carreras de las áreas profesionales de Salud, Ciencias Básicas, Ingenierías, humanidades Ciencias Económicas y de Gestión, registrados dentro del año 2018. Para la medición de las variables, emplearon la Escala de Dificultades de la Regulación Emocional, la Escala de Respuestas Rumiativas y la Escala de Ideación suicida Positiva. Tras realizar estudio psicométrico, las puntuaciones obtenidas oscilaron entre .29 y .78, indicando que las escalas empleadas poseen validez de constructo, asimismo el alpha fue de .94, lo que indicaría que la confiabilidad del instrumento es muy alta. Los resultados alcanzados, indican la presencia de correlaciones significativas entre las variables estudiadas. Referente a las variables de desregulación emocional y rumiación, estas fueron las que arrojaron una mayor correlación (.025) Por otro lado, se encontraron resultados similares respecto a la edad y sexo en cuanto la influencia sobre la desregulación emocional y la rumiación. Por último, se encontraron diferencias en cuanto a la presencia de desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en las áreas de formación profesional, estando significativamente más presentes en estudiantes de humanidades (735.05).

Ypanaque (2020) elaboró una investigación en estudiantes de Medicina Humana y Psicología pertenecientes a una universidad privada de Lima Metropolitana para observar la presencia de diferencias en cuanto a la regulación emocional. La muestra fue conformada por 160 estudiantes, 80 por cada carrera de V ciclo en adelante, en cuanto a las edades, estas variaron de 18 a 25 años de edad. Para poder realizar la evaluación de variables seleccionadas, se empleó la adaptación peruana del Cuestionario de Dificultades en la regulación emocional (DERS). La investigación arrojó resultados que indican la presencia de diferencias significativas con respecto a



la presencia de desregulación emocional en estudiantes de ambas carreras, evidenciándose niveles superiores en el promedio de las pruebas de aquello

s que estudian Medicina Humana ( $=2.48$ ), en contraste a los que pertenecen a la carrera de Psicología ( $=2.19$ ). Por otro lado, en relación a las dimensiones que evalúa la escala, la dimensión que predominó fue la dimensión 4: "Interferencia en conductas dirigida a metas" la cual arrojó una media de 2.97 y .73 de variabilidad; mientras que la dimensión 5 que corresponde a la "Falta de claridad emocional" obtuvo una media de 2.04 y una variabilidad de .69 siendo esta la de menor puntuaciones.

Guillen (2018) realizó una investigación en estudiantes de una universidad privada de Lima, con la finalidad de demostrar la relación que existe entre la Evitación Experiencial y la ansiedad. Respecto a la muestra, esta fue constituida por 183 estudiantes de psicología, 50 varones y 133 mujeres. Para realizar la medición de las variables, se emplearon los cuestionarios de *Acceptance and Action Questionnaire II* (AAQ-II) y el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad. Los resultados obtenidos de la investigación, mostraron la existencia de correlaciones positivas y significativas de .05. Además, el componente cognitivo de la ansiedad, reflejó una mayor correlación con la evitación experiencial, el cual arrojó un coeficiente de Spearman-Brown de .584.

Velásquez, et al. (2018) elaboraron una investigación con el objetivo de valorar la relación que existe entre la evitación experiencial, rumiación y la impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en función a la edad, sexo y área profesional. La muestra total seleccionada fue de 2859 estudiantes, de los cuales se encontró que 1477 son de varones y 1182 damas, entre las edades de 16 y 46 años; las áreas profesionales encontradas fueron ciencias de la salud (659),

ciencias básicas (349), ciencias económicas y de la gestión (245), humanidades y ciencias jurídicas y sociales (702) los cuales pertenecían al año académico 2017. Para la medición de variables, se emplearon los cuestionarios de Aceptación y Acción (AAQ), la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) y la Escala de Impulsividad de BarraT (BIS-11). Los resultados obtenidos, demostraron la presencia de correlaciones significativas y positivas entre la evitación experiencial y la rumiación, encontrándose presente en estudiantes adolescentes, jóvenes y adultos, siendo estos últimos fueron los que obtuvieron una mayor correlación de Spearman de .633. Respecto a las áreas profesionales, el área de ciencias de la salud, alcanzó mayor correlación (.659) y la menor correlación se encontró en estudiantes de ciencias básicas (.585).

#### **1.4. Planteamiento del problema**

##### **1.4.1 Descripción de la realidad problemática**

En el transcurso de la vida universitaria, los jóvenes enfrentan nuevos desafíos que exigen esfuerzos adicionales y suelen llevarlos a experimentar emociones percibidas como desagradables o amenazantes. Estos factores considerados estresantes están presentes durante toda la etapa universitaria, lo que supone un proceso de adaptación continuo. Sin embargo, es frecuente observar, que combinados con los retos y propósitos personales y al no contar con adecuadas estrategias de afrontamiento se recurre a conductas de evitación con la finalidad de reducir o eliminar el malestar que estas les producen.

Uno de los momentos emocionalmente más significativos en la vida universitaria lo experimentan el grupo de alumnos que cursan el último año, durante las prácticas pre profesionales, aquí los estudiantes se encuentran sometidos a retos que pueden ser igual o más estresantes que en los ciclos anteriores; como lo

menciona Arnett, citado en Papalia (2017) estos son el aceptar responsabilidades, tomar decisiones y obtener independencia financiera, los cuales indican el inicio de la vida adulta y con ello otras responsabilidades que pueden ser percibidas como intimidantes y difíciles de afrontar.

Referente a lo anterior, se han encontrado niveles de estrés mayores en estudiantes de ciclos superiores de la carrera de psicología en contraste con los de ciclos inferiores dicho esto, los resultados se explican debido a que estos alumnos empiezan a llevar a la práctica lo aprendido, aumenta la responsabilidad al tener pacientes o clientes a cargo, elaborar informes, supervisión de asesores del centro de prácticas y las exigencias universitarias (Venancio, 2018).

El contexto antes descrito podría generar una serie de respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales; con lo cual su desenvolvimiento y rendimiento académico se vería afectado (Gutiérrez & Amador, 2016). Conductas como la evitación, manipulación, distracción, resistencia emocional, supresión de emociones y evitación experiencial, constituyen estrategias de regulación emocional inefectivas, las cuales muchos estudiantes podrían estar empleando con la finalidad de aliviar el malestar. La evitación constante, tanto de emociones como de situaciones interfiere en el funcionamiento psicológico, social, la salud y el bienestar general, además se encuentra relacionado con disminución de vida social, académica y ocupacional (Campbell-Sills & Barlow, 2007 citado en Reyes, 2015), lo cual repercute en la calidad de vida.

Las emociones cumplen funciones adaptativas, sociales y motivacionales (Reeve, 1994), sin embargo, al experimentarlas asociadas al estrés y no contar con estrategias de regulación efectivas, estas pueden influir negativamente en el

desempeño académico, social y laboral, generando malestar psicológico y estrategias ineficaces de afrontamiento como la evitación.

Los estudiantes de las carreras relacionadas a las áreas de salud y humanidades se encuentran sometidos a situaciones de estrés, evidencian niveles altos de evitación experiencial en comparación con otras carreras (Velásquez et al., 2018). Por ello es necesario que cuenten con herramientas adecuadas para la gestión de emociones lo cual contribuirá favorablemente en su desempeño académico y profesional. La regulación emocional permite tolerar las experiencias negativas y el malestar que provoca la frustración, disminuyendo el estrés y los sentimientos conflictivos (Renom, 2007; citado en Flores 2016). Asimismo, implica estrategias de autogestión emocional y conductual, las cuales orientan la conducta al logro de objetivos a pesar del malestar que generan algunas situaciones (Gratz & Roemer, 2004).

Por ello, cuando la evitación es la única estrategia a la que se recurre, esta termina siendo un problema; que podría dar paso a trastornos tales como la depresión o la ansiedad, lo que finalmente repercute negativamente en el bienestar de la persona de manera significativa. Boggiano y Gagliesi (2018) estiman que 136 millones de personas a nivel mundial en algún momento de sus vidas, sufrirán severamente de desregulación emocional, lo cual reduce la calidad de vida y pone en riesgo su vida. Por lo que es importante considerar a la desregulación emocional como una de las variables que puedan predisponer a la aparición de problemas psicológicos tales como depresión, ansiedad, consumo de sustancias, ideación suicida, aumento de estrés, etc.

Es necesario, identificar que las dificultades en el logro de la regulación emocional, incluyen; la dificultad para graduar los impulsos, la falta de aceptación y

conciencia emocional, así como el pobre repertorio de estrategias de regulación y la habilidad para dirigir conductas hacia los objetivos y entendimiento emocional (Gratz & Roemer, 2004). Todas estas dificultades pueden conllevar a los estudiantes a recurrir a estrategias poco efectivas, tales como deserción académica, evasión de actividades académicas, conductas disfuncionales, lo que le impediría alcanzar objetivos propuestos.

#### **1.4.1. Formulación del problema**

Teniendo en consideración lo anteriormente expresado, nos formulamos la siguiente interrogante:

¿Cuál es la relación entre la desregulación emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana?

### **1.5. Objetivos de la investigación**

#### **1.5.1. Objetivo General**

Demostrar la relación entre la desregulación emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

#### **1.5.2. Objetivos Específicos**

Demostrar la existencia de la relación entre las dificultades en la regulación de impulsos y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

Comprobar la existencia de la relación entre la falta de aceptación emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

Comprobar la existencia de la relación entre la falta de consciencia emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

Confirmar la existencia de la relación entre la Interferencia en conductas dirigidas a metas y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

Demostrar la existencia de la relación entre la falta de claridad emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

## **1.6. Formulación de hipótesis principal y derivadas**

### **1.6.1. Hipótesis General**

**H<sub>g</sub>** Existe relación significativa entre la desregulación emocional y evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

### **1.6.2. Hipótesis Específicas**

**H<sub>1</sub>** Existe relación significativa entre las dificultades en la regulación de impulsos y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

**H<sub>2</sub>** Existe relación significativa entre la falta de aceptación emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

**H<sub>3</sub>** Existe relación significativa entre la falta de consciencia emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

**H<sub>4</sub>** Existe relación significativa entre la interferencia en conductas dirigidas a metas y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

**H<sub>5</sub>** Existe relación significativa entre la falta de claridad emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

### 1.7. Variables y definición operacional

En la siguiente tabla se muestra la definición operacional de las variables estudiadas, así como las dimensiones, los ítems y el tipo de escala que presentan.

**Tabla 1**

*Definición operacional de las variables de desregulación emocional y evitación experiencial.*

Variable	Dimensiones	Ítems	Tipo de medición
Desregulación emocional	Dificultades en la regulación de impulsos.	3, 14, 16, 19, 24*, 27, 28, 31, 32, 35 y 36.	Escala Likert 1= Casi nunca 2= A veces 3= Aproximadamente la mitad de las veces 4= La mayor parte del tiempo 5= Casi Siempre
	Falta de aceptación Emocional.	11, 12, 23, 25, 29 y 30.	
	Falta de consciencia emocional.	2*, 6*, 8*, 17*, 22* y 34*	
	Interferencia en conductas dirigidas a metas	13, 18, 20*, 26 y 33	
	Falta de Claridad Emocional	1*, 4, 5, 7*, 9 y 10*	
Evitación Experiencial	Unidimensional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10	Escala Likert 1 = Completamente falso 2 = Rara vez cierto 3 = Algunas veces cierto 4 = A veces cierto 5= Frecuentemente cierto 6 = Casi siempre cierto 7 = Completamente cierto.

## **CAPÍTULO II: MÉTODO**

### **2.1. Tipo y diseño de la investigación**

La presente investigación es de tipo empírica, la estrategia que se empleo fue de tipo descriptivo, ya que no se realizó ningún tipo de manipulación de variables y se buscó describir y medir la presencia de estas, asimismo cuenta con un enfoque cuantitativo correlacional debido que hace empleo de la recolección de datos y presenta un corte transversal ya que los datos fueron recolectados en un momento único (Ato et al. 2013)

### **2.2. Participantes**

El tipo de muestreo empleado fue un muestreo no probabilístico intencional (Ato et al, 2013) Se trabajó con una población de 108 estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana, entre los 20 y 47 años de edad con una media de 25.91, en relación al sexo se encontró que 68.5% fueron mujeres y el 31.5 varones, en cuanto al ciclo de estudios se observó que el 50.9% pertenece a noveno y el 49.1% a décimo. Se consideró el área de prácticas de los encuestados, los cuales se distribuyeron de la siguiente forma el 35.2% pertenecen al área clínica, el 24.1% dentro del área clínica educativa, 15.7% en el área comunitaria, en cuanto al área educativa se observó un 15.7% de estudiantes y 9.3% se encuentran el área organizacional.



**Tabla 2**

Descripción de la población estudiada

		N	%
Sexo	Femenino	74	68.5%
	Masculino	34	31.5%
Ciclo	IX	55	50.9%
	X	53	49.1%
Área de prácticas	Clínica	38	35.2%
	Clínica educativa	26	24.1%
	Comunitaria	17	15.7%
	Educativa	17	15.7%
	Organizacional	10	9.3%

### 2.3. Técnicas de recolección de datos

#### 2.3.1. La ficha sociodemográfica:

Se elaboró con la finalidad de recoger datos importantes de los participantes tales como sexo, edad, ciclo actual, área de prácticas y modalidad de trabajo.

#### 2.3.2. Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)

Para la presente investigación se optó por escoger la adaptación de la *Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)* realizada por Magallanes y Sialer, (2019), en el contexto peruano, ya que las características de la muestra se encuentran relacionadas a las que se pretende estudiar. El presente instrumento de evaluación cuenta con adecuadas propiedades psicométricas para ser empleada en nuestra población.

Magallanes y Sialer (2019) realizaron la adaptación de la escala DERS en Perú, la cual se aplicó a una muestra de 253 jóvenes universitarios, que pertenecían a carreras de salud con una edad media de 21,70. Las autoras de la adaptación al

contexto peruano, realizaron una traducción con el apoyo de una traductora experta y de un psicólogo, quienes tenían al español como lengua materna.

Posterior a ello, se realizó una revisión de jueces nacionales expertos en cuanto al tema, población elegida y que tengan como segundo idioma al inglés. Basándose en lo mencionado se realizó el análisis de contenido que arrojó una V de Aiken de .80. Posteriormente el análisis factorial exploratorio aplicado, obtuvo como resultado un KMO de .87 y una prueba de esfericidad de Bartlett, la cual fue de ( $p < .001$ ) indicando que es significativa. Se pudo concluir con el resultado final del análisis factorial exploratorio, las dimensiones se redujeron a 5 de 6 que contiene la prueba original. Además, se tomó en cuenta aquellos factores con cargas mayores a .30, por lo que el ítem 15 de la prueba tuvo que ser eliminado. Por último, la adaptación presentó una confiabilidad de alfa de Cronbach de entre .72 y .86; y los de omega entre .74 y .87. Por lo que se determinó que la escala adaptada por Magallanes y Sialer (2019) cuenta con las propiedades adecuadas para emplearlas en poblaciones similares.

Para la presente investigación, se realizó un análisis de confiabilidad de la adaptación realizada por Magallanes y Sialer (2019). En cuanto a la escala en general, se encontró que está presenta un alfa de Cronbach de .933. Asimismo se ejecutó el análisis de confiabilidad para cada dimensión, los cuales presentan una confiabilidad de alfa de Cronbach entre .753 (Falta de conciencia emocional), .768 (Falta de claridad emocional), .817 (dificultad en la regulación de impulsos), .859 (interferencia en conductas dirigidas a metas) y .889 (falta de aceptación emocional), valores que son considerados como buenos y aceptables.

### **2.3.3. Cuestionario de Aceptación y Acción (AQQ- II)**

La segunda versión del Cuestionario de Aceptación y Acción II, es un cuestionario diseñado para medir la variable de evitación experiencial, sus desarrolladores, permitieron el acceso a estudios preliminares antes que se dé su publicación final elaborada por Bond et al (2011).

Para la presente investigación, se empleó la adaptación de Patrón (2010) quien realizó la adaptación tomando la versión de Ciarrochi y Bilich (2006). El estudio mexicano fue realizado en 200 participantes de Yucatán. La mitad de la muestra, estuvo conformada por pacientes clínicos: 27 con trastornos de ansiedad, 27 con trastornos psicóticos y 46 con trastornos en el estado de ánimo. La otra mitad no clínica de la muestra, estuvo dividida en estudiantes de informática (50%) y empleados sin estudios universitarios de un hotel y restaurante de la misma ciudad. El primer paso que se realizó tras obtener la autorización de los autores de la prueba fue la traducción al español, para lo cual solicitaron ayuda de dos personas que dominaran el idioma inglés y que eran de nacionalidad mexicana. Luego de las traducciones de ambos profesionales, se pasó a comparar los documentos para luego proceder a la selección de ítems, después de pasar por criterio de jueces, tanto para la evaluación de la traducción como la de contenido, la traducción tuvo algunas modificaciones en los reactivos 1 y 10. En cuanto a las propiedades psicométricas de la presente versión, los autores obtuvieron una consistencia interna de alfa de Cronbach de .89, en relación a la Validez de constructo, se obtuvo una varianza de 51.24%, por último, en la validez concurrente se obtuvo una correlación positiva moderada de .68.

Para el presente estudio se realizó el análisis de consistencia interna de alfa de Cronbach y se obtuvo como resultado a un nivel confianza del 95%, un coeficiente

de .887, el cual se encuentra considerado como un valor aceptable (Gonzales & Pazmiño, 2015)

#### **2.4. Procedimiento de recolección de datos**

Para realizar la recolección de los datos necesarios, se coordinó el director del centro de prácticas pre profesionales a quien se les explicó los objetivos de la investigación y los beneficios que podrían generar para los estudiantes. Los datos se recolectaron a través de la herramienta de Google forms, en donde se encontraba una ficha de consentimiento informado en la cual se especificará los fines de la investigación y el carácter voluntario de la participación.

De igual modo se presentó el consentimiento informado a los participantes, en donde se les explica los fines de la investigación y la confidencialidad de los resultados, igualmente se les explicó que los resultados obtenidos serán de uso exclusivo para la presente investigación. También se les dio una ficha sociodemográfica en donde se considerarán aspectos de edad, sexo, ciclo actual, tipo de trabajo y área en la que se encuentran realizando sus prácticas y finalmente se presentó las escalas de Dificultades en la regulación emocional (DERS) y la Escala de Aceptación y Acción II (AAQ-II).

#### **2.5. Procedimiento de análisis de datos**

Para el procesamiento y análisis de datos, se empleó el software de análisis predictiva IBM, programa estadístico SPSS v.25, para el tratamiento y correlación de la información de ambas variables, obteniendo información como la prueba de normalidad, coeficiente de correlación, el promedio entre otros aportes. Dicha información contribuyó para describir el comportamiento de las variables estudiadas, así como una correcta estructuración e interpretación de los resultados

## **2.6. Aspectos éticos:**

La presente investigación, se desarrolló bajo los aspectos éticos establecidos en el Código de Ética de la *American Psychological Association* (APA, 2017). Se procedió a informar sobre los propósitos de la investigación a la institución, también se les explicó a los participantes mediante el consentimiento informado, en donde se especificaron los propósitos de la investigación, la duración de esta, la participación voluntaria, la confidencialidad de los datos de los participantes mediante su participación anónima y voluntaria. Asimismo los resultados de la investigación son fidedignos, ya que no se alteraron ni manipularon.

## CAPÍTULO III RESULTADOS

### 3.1. Análisis de normalidad:

Al efectuar el análisis de normalidad en las variables de desregulación emocional y de evitación experiencial, se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de significación de Lilliefors, dado que la muestra era superior a 50. Los valores obtenidos determinaron que para ambas variables existe un coeficiente de .200, lo cual indica que se trata de una prueba paramétrica, por lo tanto, se empleó el coeficiente de correlación de Pearson para analizar las correlaciones de ambas variables.

**Tabla 3**

*Prueba de normalidad de las variables de Desregulación emocional y Evitación experiencial*

	Estadístico	Kolmogórov-Smirnov	
		Gl	Sig.
Desregulación emocional	.071	108	.200*
Evitación experiencial	.062	108	.200*

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

### 3.2. Análisis descriptivo de las variables:

Se presentan a continuación los datos descriptivos de las dimensiones de la variable de desregulación emocional.

**Tabla 4**

*Análisis descriptivo de la variable de desregulación emocional y sus dimensiones*

Dimisiones de desregulación emocional	Media	Mediana	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Dificultad en la regulación de impulsos	22.72	21.00	6.409	14	44
Falta de aceptación emocional	14.84	15.00	5.383	7	27
Falta de conciencia emocional	13.02	13.00	3.483	6	22
Interferencia de conductas dirigidas a metas	14.05	14.00	4.344	5	25
Falta de claridad emocional	11.52	11.00	3.225	5	19
Desregulación emocional total	76.15	74.00	18.147	39	124

En la siguiente tabla se muestran los valores descriptivos de la variable de evitación experiencial.

**Tabla 5**

*Análisis descriptivo de la variable de evitación experiencial*

	Media	Mediana	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Evitación experiencial	26.98	26.00	10.476	10	53

### 3.3. Contrastación de las hipótesis

A continuación, en las siguientes tablas se presentan las correlaciones obtenidas entre las dimensiones de la variable de desregulación emocional y la evitación experiencial.

#### Hipótesis General

Existe relación significativa entre la desregulación emocional y evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

**Tabla 6**

*Correlaciones entre dificultades en la regulación emocional y evitación experiencial*

		<b>Evitación Experiencial</b>	
Correlación de Pearson	<b>Desregulación emocional</b>	Coeficiente de correlación	.835**
		Sig. (bilateral)	.000
		$r^2$	.69
		n	108

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Tras realizar el análisis correlacional entre las variables de desregulación emocional y evitación experiencial mediante la correlación de Pearson, se encontró que existe una correlación positiva y muy alta (.835) y altamente significativa, además muestra un tamaño de efecto moderado  $r^2=.69$  (Cohen, 1988) por lo tanto, se acepta la hipótesis general.

### **Hipótesis específica 1**

Existe relación significativa entre las dificultades en la regulación de impulsos y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

### **Tabla 7**

*Correlación entre las dificultades en la regulación de impulsos y la evitación experiencial*

		<b>Evitación Experiencial</b>	
Correlación de Pearson	<b>Dificultades en la regulación de Impulsos</b>	Coeficiente de correlación	.754**
		Sig. (bilateral)	.000
		$r^2$	.56
		n	108

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01



En la tabla 7 se muestran los resultados tras efectuar la correlación entre la dimensión dificultades en la regulación de impulsos y la variable de evitación experiencial, donde se observa que existe una correlación muy alta (.754) y altamente significativa (.000) además tiene un  $r^2 = (.56)$  el cual es considerado moderado (Cohen, 1988). Por lo tanto, se aprueba la hipótesis específica 1.

### Hipótesis específica 2

Existe relación significativa entre la falta de aceptación emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

**Tabla 8**

*Correlación entre la falta de aceptación emocional y la evitación experiencial*

		<b>Evitación Experiencial</b>	
Correlación de Pearson	<b>Falta de aceptación Emocional</b>	Coeficiente de correlación	.789**
		Sig. (bilateral)	.000
		$r^2$	.62
		n	108

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 8 se presentan los resultados de la correlación entre la falta de aceptación emocional y la variable de evitación experiencial, las cuales presentan una correlación de Pearson muy alta (.789) y una alta significancia (.000), además presenta un tamaño de efecto moderado de  $r^2 = .62$  (Cohen, 1988) por lo que se aprueba la hipótesis específica 2.

### Hipótesis específica 3

Existe relación significativa entre la falta de consciencia emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

**Tabla 9**

*Correlación entre la falta de consciencia emocional y la evitación experiencial*

		<b>Evitación Experiencial</b>	
Correlación de Pearson	<b>Falta de consciencia emocional</b>	Coeficiente de correlación	.454**
		Sig. (bilateral)	.000
		$r^2$	.20
		n	108

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 9, se encontró que existe una correlación moderada (.454) y significativa (.000) entre la dimensión de consciencia emocional y la evitación experiencial. El tamaño del efecto es de  $r^2=.20$ , dicho valor es considerado como pequeño (Cohen,1988). Se aprueba la hipótesis específica 3.

### Hipótesis específica 4

Existe relación significativa entre la interferencia en conductas dirigidas a metas y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

**Tabla 10**

*Correlación entre la interferencia en conductas dirigidas a metas y la evitación experiencial*

<b>Evitación Experiencial</b>			
Correlación de Pearson	<b>Interferencia de conductas dirigidas a metas</b>	Coefficiente de correlación	.569**
		Sig. (bilateral)	.000
		$r^2$	.32
		n	108

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 10 se encontró que entre la dimensión de interferencia en conductas dirigidas a metas y la evitación experiencial existe una correlación moderada (.569) y significativa (.000), además el  $r^2 = .32$ , el cual es considerado como pequeño (Cohen, 1988) por lo tanto, se aprueba la hipótesis específica 4.

#### **Hipótesis específica 5**

Existe relación significativa entre la falta de claridad emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.

**Tabla 11**

*Correlación entre la falta de claridad emocional y la evitación experiencial*

<b>Evitación Experiencial</b>			
Correlación de Pearson	<b>Falta de claridad emocional</b>	Coefficiente de correlación	.627**
		Sig. (bilateral)	.000
		$r^2$	.39
		n	108

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 11 se observa que entre la falta de claridad emocional y la evitación experiencial existe una correlación alta (.627) y significativa (.000) también se observa que el tamaño del efecto de la muestra es pequeño (Cohen, 1988) es  $r^2=.39$ . Se acepta la hipótesis específica 5.

## **CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN**

En el presente estudio, se comprueba la correlación existente entre la desregulación emocional y la evitación experiencial en 108 alumnos de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología, pertenecientes a distintos centros de prácticas de Lima Metropolitana. Inicialmente se analizó los resultados descriptivos de ambas variables estudiadas, para posteriormente, explicar la relación existente entre estas, como también la correlación de las dimensiones de dificultades en la regulación de impulsos, falta de aceptación emocional, falta de consciencia emocional, interferencia en conductas dirigidas a metas y falta de claridad emocional con la evitación experiencial, por último, se detallarán las conclusiones y recomendaciones.

Los resultados obtenidos a nivel descriptivo y correlacional son productos del estudio realizado en una población normal, no clínica. Asimismo, los puntajes hallados sirven para determinar las características particulares en la población, en base al nivel de desregulación emocional y la evitación experiencial que presentan.

En cuanto al nivel descriptivo, se puede observar que los participantes obtuvieron mayores correlaciones entre las dimensiones de dificultad en el control de impulsos, falta de aceptación emocional y en la interferencia de conductas dirigidas a metas con la evitación experiencial. Esto se resume que los jóvenes encuentran mayores dificultades al momento de controlar y aceptar sus estados emocionales, así como el cumplir con sus obligaciones y alcanzar metas personales a pesar de experimentar estados emocionales percibidos como desagradables.

Dichos resultados coinciden con los obtenidos por García (2021) quien nota que aquellos estudiantes que presentan problemas en las dimensiones de dificultades en la regulación de impulsos, aceptación emocional y en la interferencia de conductas

dirigida a metas, estarían asociados a rasgos de neuroticismo. Otros autores mencionan que hay una relación entre la personalidad y desregulación emocional. Del valle, et al (2020) hallaron que el rasgo que más asociaciones tenía con la desregulación emocional eran aquellos que tenían mayor presencia de neuroticismo. Esto se explicaría que a partir de las características del factor neuroticismo, es decir, tendencia a la inestabilidad y poco control emocional, predispone a la desregulación emocional en situaciones de estrés.

Con respecto a la evitación experiencial, la muestra estudiada presenta una media de 26,98, si bien dicho resultado se sitúa en puntuaciones medias del AAQ-II (18.51) para muestras no clínicas, estos puntajes reflejan niveles importantes de angustia psicológica (Bond et al, 2011). La evitación experiencial, también a sido asociada con la ansiedad (Guillen, 2018; Valencia et al, 2017) encontrándose una correlación positiva, dichos resultados se explicarían debido a la exigencia que presentan los jóvenes dentro de la etapa universitaria y los niveles de estrés a los que se encuentran expuestos los jóvenes, en esta misma línea Venancio (2018) encontró que los alumnos de sexto año son los que tienen mayores niveles de estrés, indicando que 30% de estos presenta niveles de estrés relevantes. Estos resultados se pueden explicar por el hecho que de que son los estudiantes de los últimos años, quienes combinan las horas académicas con las prácticas especialmente aquellos que cursan carreras de salud, los cuales en un estudio realizado por (Velásquez, et al 2018) son los que presentaron mayores puntuaciones de evitación experiencial.

En el análisis inferencial, en cuanto al objetivo general de la investigación fue el conocer la relación entre las variables de desregulación emocional y evitación experiencial, la cual obtuvo una correlación muy alta de (.835) y una significancia de .000, la cual es significativa, por lo tanto, se acepta la hipótesis general. Estos

resultados se asemejan a los encontrados por Jiménez (2021) donde se encontró una correlación significativa y moderada-alta (.700) entre la puntuación total en el DERS y la puntuación en el AAQ-II, dentro de esta misma investigación se halló que aquellas personas que presentaban un alto grado de preocupación, fueron las que presentaron mayores puntajes en desregulación emocional y evitación experiencial. Otras investigaciones como las de Garcia (2021) se observaron resultados similares en donde el análisis correlacional encontrado fue de (.705). Gratz y Roemer (2004), al momento de realizar el cuestionario DERS, obtuvieron un coeficiente de .60 al correlacionar la escala de dificultades en la regulación emocional y el cuestionario de aceptación y acción en su primera versión (AAQ). Huicho (2020), menciona que la regulación de las emociones influye significativamente en las estrategias de afrontamiento en situación de estrés, por lo que, al presentar dificultades al momento de regular las emociones, se puede recurrir a estrategias de afrontamiento desadaptativas.

La presente investigación pretendió estudiar la relación entre las diferentes dimensiones en la regulación emocional con la variable de evitación experiencial. Cabe señalar que las investigaciones que hacen uso de ambas variables son limitadas.

A continuación, se explican los resultados que se encontraron al correlacionar la dimensión de dificultades en la regulación de impulsos y la variable de evitación experiencial, en donde se encontró una asociación directa, alta y significativamente positiva ( $r = .754$ ;  $p = .000$ ) esto implica que mientras mayores sean las dificultades en la regulación de impulsos, mayor será la evitación experiencial. Estos resultados son comparados con los de Jiménez (2021), en donde la correlación que se encontró fue de ( $r = .683$ ;  $p = .000$ ). En otro estudio realizado por Garcia (2021) se observó una

correlación de ( $r = .724$ ;  $p = .001$ ). Esto indicaría que aquellas personas que presentan dificultades en la regulación de impulsos, los cuales implican problemas en la modulación de respuestas emocionales y conductuales presentan niveles altos en evitación experiencial. Montoya (2020) realizó una investigación sobre la agresividad, la inflexibilidad psicológica, ira y hostilidad, de la cual se concluye que hay una correlación moderada entre estas conductas y la inflexibilidad psicológica. Velázquez et al. (2018) realizaron una investigación en la cual encontraron correlaciones bajas y moderadas entre impulsividad y evitación experiencial, siendo aquellos alumnos de ciencias sociales y ciencias de la salud los que presentaron correlaciones superiores a los de otras carreras.

En cuanto a la dimensión de falta de aceptación emocional y evitación experiencial, se obtuvo una correlación muy alta, significativa y positiva ( $r = .789$ ;  $p = .000$ ) estos resultados se asemejan a los de Garcia (2021) en donde el coeficiente de correlación fue de  $.750$  y una significancia de  $.001$  Esto indicaría que, a mayor presencia de falta de aceptación emocional, la evitación experiencial también será mayor. En cuanto a estos resultados encontrados, Linehan (1993) menciona que la aceptación de la experiencia, sin intención de modificarla junto a los eventos privados, es clave para la reducción del malestar. Desde la terapia de aceptación y compromiso (ACT) se ha evidenciado que aquellas técnicas que se basan en la aceptación, lograron conseguir modificar patrones de evitación constante (Garcia, 2000), De la misma forma, a través mindfulness, se trabaja la aceptación de los eventos tal y como son, donde no es necesario recurrir a estrategias de resistencia y por el contrario; permitirá aceptarlas como ocasionales y limitadas (Vásquez, 2016).

Respecto a la dimensión de falta de conciencia emocional, se encontró un coeficiente de  $r = .454$ ;  $p = .000$ , la cual es una correlación significativa, alta y positiva.



Con respecto a los resultados obtenidos por Jiménez (2021), los resultados que se obtuvieron fueron de  $r = .080$ ; y  $r = .441$ , los cuales difieren en gran medida con los encontrados en esta investigación. Estas diferencias encontradas se pueden explicar que el estudio anterior fue sobre una muestra general, la cual comprendía niveles académicos variados, asimismo los participantes presentaron diferentes nacionalidades. Para Rieffe et al (2008) la conciencia emocional es un proceso el cual abarca funciones interpretativas y evaluativas, las cuales no solo permiten atender nuestras emociones, sino que ayudan a monitorearlas, reconocerlas e identificar las respuestas fisiológicas. Además, se ha encontrado que las dificultades en la conciencia emocional, están asociadas a la vulnerabilidad psicológica, ánimo depresivo y con la hostilidad (Ruedas et al 2006).

El concepto de *Mindfulness* es percibida como la predisposición a ser conscientes de las experiencias internas y externas, teniendo una actitud de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias” (Cardaciotto et al., 2008 en Delgado 2012). El *Mindfulness* como herramienta terapéutica, se considera como un estado que interviene en el papel de la autorregulación y de la experiencia emocional (Brown y Ryan, 2003). Además, se ha reflejado la relación del *mindfulness* y la regulación emocional, tener conciencia plena de eventos internos tales como pensamientos y emociones, así como de las respuestas corporales tales como las del estrés permiten a la persona emplear distintas respuestas de afrontamiento, inhibiendo respuestas automáticas como la evitación del malestar (Delgado, 2009). Por lo que ser conscientes de la propia experiencia emocional, podría ayudar a que se adopten medidas de afrontamiento diferentes a las de evitación, control o supresión, permitiendo apertura y aceptación del estado emocional.

Referente a la dimensión de interferencia en conductas dirigidas a metas y la evitación experiencial, en donde se encontró una asociación directa, moderada y significativa ( $r=.569$ ;  $p=.000$ ). Esto implica que, mientras más sean las dificultades en la interferencia de conductas dirigidas a metas, la evitación experiencial también será mayor. Esto coincide con lo investigado por Jiménez (2021) quien halló que dichas dimensiones tenían una correlación significativa de  $r=.551$  y  $p=.000$ . También se encontraron resultados similares en García (2021) en donde la correlación que se obtuvo fue de  $r=.553$ ;  $p=.001$ ). La dificultad para regular emociones, interviene en la práctica de dilatar o aplazar tareas, atención y motivación de los estudiantes, cuyas características son poca tolerancia a la frustración, dificultades en la regulación de sentimientos o problemas de adaptación escolar (Milgram, 1992).

Para concluir, las dimensiones de falta de claridad emocional y la evitación experiencial, el coeficiente de correlación consiguió una relación significativa y positiva ( $r=.627^{**}$ ;  $p=.000$ ), siendo que, a una mayor falta de claridad emocional, mayor será la evitación experiencial. Jiménez (2021), halló resultados similares en su investigación en donde se encontró una correlación de  $r=.425$ .

Es necesario mencionar que en toda investigación se presentan limitaciones. En primer lugar, la presente investigación se realizó durante la pandemia generada por la Covid-19, lo cual ocasionó que se tomara mayor tiempo a lo previsto para la recolección de datos, ya que esta se realizó a través de la herramienta google forms requiriendo previamente contactar de manera personal con el estudiante para que pueda completarla.

Es necesario señalar que se encontraron un escaso número de investigaciones que estudien la relación entre desregulación emocional y evitación experiencial. Esta investigación se considera provechosa ya que permite una

ampliación en estudios sobre estas variables dentro una población normal, la cual se encuentra propensa a experimentar niveles de estrés altos y podrían estar recurriendo a estrategias poco efectivas de regulación, además podría permitir seguir ampliando los estudios en poblaciones similares.

En tercer lugar, la muestra que conforma el estudio fue seleccionada por conveniencia, limitando la generalización de los resultados

## CONCLUSIONES

Se evidenció que existe una correlación positiva significativa entre la desregulación emocional y la evitación experiencial.

Todas las dimensiones de las dificultades en la regulación emocional, mantienen una correlación positiva y significativa con la evitación experiencial, lo cual indica que todas las hipótesis específicas se aprueban.

La dimensión que obtuvo una mayor correlación con variable de evitación experiencial, fue la de falta de aceptación emocional, cuyo coeficiente fue de .789 por lo que, a mayor falta de aceptación emocional, mayor será la evitación experiencial.

La dimensión de dificultades en la regulación de impulsos, obtuvo una correlación de .754 con la variable de evitación experiencial, dicho coeficiente es la segunda correlación más alta, por lo que

La correlación de la dimensión de falta de claridad emocional y evitación experiencial, fue la tercera que obtuvo una correlación moderada y significativa de  $=.627$ . Es decir, a mayor falta de claridad emocional, la evitación experiencial será mayor.

Para la dimensión de interferencia de conductas dirigidas a metas y la evitación experiencial, se obtuvo una correlación de  $=.569$ , lo cual indica una correlación significativa y moderada, por lo tanto, a mayor interferencia de conductas dirigidas a metas, la evitación experiencial será moderada.

La dimensión que menor correlación presentó con la evitación experiencial fue la de falta de conciencia emocional, la cual obtuvo un coeficiente de .454, esto indica una correlación significativa y alta. Es decir, a mayores niveles de falta de conciencia emocional, mayor será la evitación experiencial.

## RECOMENDACIONES

Se propone ampliar el estudio de ambas variables en poblaciones similares, ya que, se encontraron pocas investigaciones para contrastar resultados tanto a nivel nacional como en investigaciones internacionales.

Realizar estudios comparativos entre una población clínica y una no clínica para conocer e identificar las diferencias que puedan existir entre ambas, así como identificar la presencia de las dimensiones en diferentes cuadros clínicos

Se sugiere ampliar los estudios de las variables haciendo diferencias en la muestra según sexo, edad, área de prácticas para descubrir si existen ciertos patrones distintos entre ellos. Esto nos podría ayudar a determinar si es que existen diferencias entre el sexo femenino y masculino, por otro lado, se recomienda observar si también se encuentran diferencias en cuanto al área de prácticas y la edad.

Se sugiere realizar estudios en estudiantes universitarios de otras carreras, con la finalidad de identificar si existe diferencias con aquellos que estudian psicología.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

- Almeida, P. (2016). *Inclusión del protocolo de exposición prolongada en la terapia Dialéctica Conductual para el tratamiento de Evitación Experiencial en el trastorno Limítrofe de la personalidad* [Tesis de título, Universidad de San Francisco de Quito]. Repositorio digital USFQ <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/6117/1/128938.pdf>
- American Psychological Association (2017). Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. Recuperado de <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Arévalo, S. (2020). *Agresión y su relación con flexibilidad psicológica, ira y hostilidad en estudiantes universitarios de 18 a 30 años* [Tesis de Maestría, Fundación Universitaria Konrad Lorenz] Repositorio Digital Konrad Lorenz. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2358>
- Barajas, S (2013). *Evitación cognitivo-conductual, aceptación psicológica y mindfulness en la psicopatología de la ansiedad y la depresión* [Tesis Doctoral, Universidad de Castilla-La Mancha] repositorio digital de la RUIdeRa <https://ruidera.uclm.es/xmlui/handle/10578/3794>
- Barraca, J. (2007). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, aplicación en el contexto clínico y áreas de desarrollo. *Miscelánea Comillas*, 65(127), 761–781.
- Barraca, J. (2016). La Activación Conductual en la práctica: técnicas, organización de la intervención, dificultades y variantes. *Análisis y Modificación de Conducta*, 42(165 -166), 15-33
- Boggiano, J. P. & Gagliesi, P. (2018). *Terapia Dialéctico Conductual. Introducción al tratamiento de consultantes con desregulación emocional*. Editorial Tres Olas.

- Bond, F., Hayes, S., Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H., Waltz, T. & Zettle, R. (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.
- Cabanach, R., Souto, A., González, L., & Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, 17(2), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-2>.
- Carlessi, H., Chocas, L., Alva, L., Nuñez, E., Iparraguirre, C., Calvet, M., & Fernandez, C. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2) 346-353. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3179>
- Cevallos, A (2020). *La evitación experiencial y la relación de sustancias en personas privadas de libertad del centro de rehabilitación social Sierra Centro (Latacunga) en el año 2019* [Tesis de título, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio UPS <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/18433>
- Chapman, A., Dixon L., & Walters, K. (2011). Experiential avoidance and emotion regulation in borderline personality disorder. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29(1), 35-52. DOI:[10.1007/s10942-011-0124-6](https://doi.org/10.1007/s10942-011-0124-6)
- Ciarrochi, J., & Bilich, L. (2006). Acceptance and commitment therapy. *Measures package*. Unpublished manuscript, University of Wollongong, Wollongong, Australia. <https://integrativehealthpartners.org/downloads/ACTmeasures.pdf>
- Cohen, J (1988) *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (second ed.). Erlbaum Associates, publishers.

- Del Valle, M., Zamora, E., Khalil, Y., & Altamirano, M. (2020). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psicodebate*, 20(1), 56-67.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7504865>
- Ekman, P. (1992). Ekman 1992.pdf. *In psychological* 99(3) 550-553.  
<http://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2009/02/Universality-Of-Emotional-Expression-A.personal-History.pdf>
- Evaristo-Chiyong, T., & Chein-Villacampa, S. (2015). Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. *Odontología Sanmarquina*, 18(1), 23–27.  
<https://doi.org/10.15381/os.v18i1.11336>
- Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Thompson-Hollands, J., Carl, J. R., & Barlow, D. H. (2012). Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: a randomized controlled trial. *Behavior therapy*, 43(3), 666-678.
- Fernández, J., Molinari, G., Colombo, D., García, A., Riva, G., & Botella, C. (2018). La regulación emocional como factor transdiagnóstico en psicoterapia: Luces y sombras de un campo en desarrollo. *Revista De Psicoterapia*, 29(110), 17-35.  
<https://doi.org/10.33898/rdp.v29i110.24>
- Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* 19(3), 23-28.  
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/35428>
- Ferro, R., Ascanio, L., & Valero, L. (2017). Integrando la terapia de aceptación y compromiso con la terapia de interacción padres-hijos en un niño con trastorno negativista desafiante. *Revista de Psicología Clínica con Niños y*



*Adolescentes*, 4(1), 33-40. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/16-03.pdf>

Flores, L. (2016). *Regulación emocional y rendimiento académico en alumnos de quinto grado de primaria*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional unidad Ajusco] Repositorio digital UPN <http://hdl.handle.net/123456789/28138>

Flores, L. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María] Repositorio digital UCSM <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/9691>

García, R. F. (2000). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en un ejemplo de evitación experiencial. *Psicothema*, 12(3), 445-450. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2007854>

García, F (2021) *Inflexibilidad psicológica y desregulación emocional en jóvenes universitarios de 18 a 30 años de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de Título, Universidad de San Martín de Porres] Repositorio digital USMP [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/9345/GARCIA\\_HF.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/9345/GARCIA_HF.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gil, L., & Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista De Investigación Y Casos En Salud*, 3(2), 89-96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>

Gonzales, A, J. & Pazmiño S, M. (2015) Calculo e interpretación del Alfa de Cronbach para el caso de validación de la consistencia interna de un cuestionario con dos posibles escalas tipo Likert. *Revista publicando* 2(1), 62- 67

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-423821>

Gratz, K., y Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), pp. 41-54.

Guillén, L. (2018). *Evitación experiencial y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de lima metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma] repositorio digital URP.  
<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1610>

Gutiérrez, A. & Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), 23–28.  
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/download/12457/11150/>

Hayes, S, Wilson, K., Gifford, E., Follette, V., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.  
<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.597.5521&rep=rep1&type=pdf>

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Editorial Guilford Press.

Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K. (2014) Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness). *Terapia de Aceptación y Compromiso*. Editorial Desclée De Brouwer

- Hayes, S. et al (2004). Measuring experiential avoidance: *A preliminary test of a working model*. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578.  
[https://contextualscience.org/publications/hayes\\_et\\_al\\_2004](https://contextualscience.org/publications/hayes_et_al_2004)
- Hayes, S., & Hofmann, S. (Eds.). (2020). Beyond the DSM: Toward a Process-based Alternative for Diagnosis and Mental Health Treatment. *New Harbinger Publications*.
- Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. In S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, & T. R. Sarbin (Eds.), *Varieties of scientific contextualism* (pp. 11-27). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S., & Brownstein, A. (1986). Mentalism, private events, and scientific explanation: A defense of B. F. Skinner's view. In S. Modgil & C. Modgil (Eds.), *B. F. Skinner: Consensus and controversy* (pp. 207-218). Sussex, England: Falmer Press.
- Hayes, S., Barnes, D. & Roche, B. (Eds.) (2001). Relational frame theory: A post Skinnerian account of human language and cognition. *Advances in child development and behavior*, 28, 101-138. DOI: [10.1016/s0065-2407\(02\)80063-5](https://doi.org/10.1016/s0065-2407(02)80063-5)
- Huicho, D. (2020). *Influencia de la regulación emocional sobre las estrategias de afrontamiento al estrés ante la situación de pandemia en universitarios de lima* [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio USIL  
<https://repositorio.usil.edu.pe/items/02f66eaf-1d7d-42b1-8e84-016fb11beb37/full>
- Jiménez, N. (2021) *Intolerancia a la incertidumbre y evitación experiencial: relaciones con la regulación emocional en función de la preocupación*. [Trabajo final de

<http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/195472>

Linehan, M. M. (1993). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*.

Barcelona: Paidós.

Lorza, I. (2019). *Burnout, evitación experiencial y autoconcepto laboral en profesionales de la salud* [Trabajo de fin de Master, Universidad Pontificia

Comillas].

Repositorio

Comillas

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/53100>

Lozano, J (2019) *Estrés y satisfacción laboral en universitarios que realizan prácticas pre profesionales* [Tesis de Bachiller, Universidad San Ignacio de Loyola]

Repositorio digital USIL [https://repositorio.usil.edu.pe/items/e10027df-4bff-](https://repositorio.usil.edu.pe/items/e10027df-4bff-4ee3-82df-3e5e41231d88)

[4ee3-82df-3e5e41231d88](https://repositorio.usil.edu.pe/items/e10027df-4bff-4ee3-82df-3e5e41231d88)

Luciano, M., Visdomine, J., Gutierrez, O. y Montesinos, F. (2001), ACT y dolor crónico.

*Análisis y Modificación de Conducta*, 27(113), 473-502.

<https://www.researchgate.net/publication/39148558> ACT Terapia de Aceptación y Compromiso y dolor cronico

Luciano, C., Páez, M., & Valdivia, S. (2010). La Terapia de Aceptación y Compromiso

(ACT) en el consumo de sustancias como estrategia de Evitación

Experiencial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 10(1),

141-165 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33712017009>

Magallanes, A. & Sialer, J. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de*

*dificultades en la Regulación Emocional en universitarios de Ciencias de la*

*Salud* [Tesis pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]

Repositorio UPC

<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/626361>

- Mandil, J. (2010) Teoría de los marcos relacionales: Lectura de un terapeuta integrativo. <https://www.psyciencia.com/teoria-de-los-marcos-relacionales-lectura-de-un-terapeuta-integrativo/>
- Martinez, R. (2018). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis Doctoral]
- Mennin, D., McLaughlin, K & Flanagan, T.(2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of anxiety disorders*, 23(7), 866-871. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.04.006>
- Mielgo, S. (2016). *La Evitación Experiencial en los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad*. [Trabajo final de master, Universidad de Oviedo] Repositorio Uniovi <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/34534/TFM%20Sa%20FAI%20Mielgo%20L%20F3pez.pdf;jsessionid=BF26210F87D44A98FDA222DC C87084BB?sequence=6>
- Moscoso, M. S., & Lengacher, C. A. (2017). El rol del mindfulness en la regulación emocional de la depresión. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 64-70. [https://www.researchgate.net/publication/320687781\\_El\\_rol\\_de\\_mindfulness\\_en\\_la\\_regulacion\\_emocional\\_de\\_la\\_depresion](https://www.researchgate.net/publication/320687781_El_rol_de_mindfulness_en_la_regulacion_emocional_de_la_depresion)
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez, M., Jiménez, J., Chávez, M., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2021). El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. *Anales de Psicología/Annals Psychology* 37(1), 121-132 <https://revistas.um.es/analesps/article/view/404671>

- Montoya, S. (2020). *Agresión y su relación con flexibilidad psicológica, ira y hostilidad en estudiantes universitarios de 18 a 30 años* [Tesis de Maestría, Fundación Universitaria Konrad Lorenz]. Repositorio Digital Konrad Lorenz. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2358>
- Ortega, M. (2013). Características de un modelo clínico transdiagnóstico de regulación emocional. *Psicología Iberoamericana*, 21(2), 7-18. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133930525002.pdf>
- Ortega, M. & Suck, E. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica: una guía para terapeutas*. Editorial El Manual Moderno. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/1b3af5334102e93946bfa6f8036b1cbe.pdf>
- Ortega, V. (2021). Estudio correlacional: evitación experiencial, insomnio y rumiación en adolescentes. *MLS Psychology Research*, 4(1), 99-115 <https://doi.org/https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i1.641>
- Páez, M., Gutiérrez, O., Valdivia, S., y Luciano, M. C. (2006). La importancia de los valores en el contexto de la terapia psicológica. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6(1), 1-20. <https://institutoact.es/wp-content/uploads/2016/01/Terapia-de-Aceptaci%C3%B3n-y-Compromiso-ACT-y-la-importancia-de-los-valores-personales-en-el-contexto-de-la-terapia-psicol%C3%B3gica.pdf>
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos: dónde se forman y cómo se transforman*. Editorial Marge Brooks.
- Papalia, D. E., Martorell, G., & Estévez Casellas, C. (2017). *Desarrollo humano* (13a ed). México, D. F.: McGraw Hill.

- Patrón, F. (2010). La Evitación experiencial y su medición por medio del AAQ-II. *Enseñanza e Investigación en Psicología* 15, (1), 5-19.  
<http://www.redalyc.org/pdf/292/29213133001.pdf>
- Pérez, M. (2014). Las terapias contextuales como terapias de tercera generación. *Editorial Síntesis* <http://hdl.handle.net/10651/54704>
- Pepper, S. (1942). *World hypotheses: A study in evidence*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Reyes, A. (2015) *Regulación emocional en usuarios con trastornos de ansiedad generalizada. reporte de la efectividad del modelo integrativo para la regulación emocional grupal (mire-g)* [Tesis de Doctorado, Universidad Iberoamericana] Repositorio digital IBERO  
<https://ri.ibero.mx/bitstream/handle/ibero/634/016015s.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, A., & Babiano, M. (2019). Análisis e intervención en un caso de evitación experiencial. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 7(1), 2-19.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7323081>
- Salinas, A, & Libenson, K. (2017). *Estrés postraumático: Tratamiento basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. Editorial Manual Moderno  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/Estr%C3%A9s%20postraum%C3%A1tico1.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Estr%C3%A9s%20postraum%C3%A1tico1.pdf)
- Sánchez-Núñez, M., & Latorre Postigo, J. M. (2012). Inteligencia Emocional y Clima Familiar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 1(2), 407-418 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851782043>
- Tajeda, M, García, R., Gonzales, C, & Palos, P. (2012). Propiedades psicométricas de la escala “Dificultades en la Regulación Emocional” en español (DERS-E)

para adolescentes. *Salud mental* 35(6), 521-526.

<https://www.redalyc.org/pdf/582/58225137010.pdf>

Törneke, N. (2016). *Aprendiendo TMR: Una Introducción a la Teoría del Marco Relacional y sus Aplicaciones Clínicas*. Editorial Didacbook

Valencia, P., Paz, J., Paredes, E., León, M., Zuñe, C., Falcón, C., Portal, R., Cáceres, R., & Murillo, L. (2017). Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Interacciones* 3(1), 45-58 doi:[10.24016/2017.v3n1.43](https://doi.org/10.24016/2017.v3n1.43)

Vences, A. (2016). *La Evitación Experiencial en el tabaquismo* [Tesis de maestría, Universidad de Oviedo] Repositorio digital Uniovi <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/34546>

Velasco, A. (2019) *Relación entre estrés académico y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima, Cajamarca y Arequipa* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú] Repositorio Pucp <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14488>

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-Centeno, C., Grajeda-Montalvo, A., Montero-López, V., MontgomeryUrday, W., y 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), 15-26 <https://doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.15110>



- Valencia, P. D. et al. (2017). Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Interacciones: Revista de Avances en Psicología*, 3(1), 45-58.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5961159>
- Valero-Aguayo, L., & Torre-Luque, A. D. L. (2013). La evitación experiencial en un caso de trastorno obsesivo-compulsivo tratado con Terapia de Aceptación y Compromiso <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/6767>
- Venancio, G. (2018). *Estrés Académico En Estudiantes De Una Universidad Nacional De Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal] Repositorio digital Unfv  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2383>
- Wilson, K., & Luciano, C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso: Un Tratamiento conductual orientado a los valores*. Ediciones Pirámide.  
[https://www.researchgate.net/publication/314086549\\_Terapia\\_de\\_Aception\\_y\\_Compromiso\\_Un\\_Tratamiento\\_Conductual\\_Orientado\\_a\\_los\\_Valores](https://www.researchgate.net/publication/314086549_Terapia_de_Aception_y_Compromiso_Un_Tratamiento_Conductual_Orientado_a_los_Valores)
- Wong, C. (2018). *Estilos parentales y evitación experiencial en padres de niños con trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos] Repositorio Unmsm  
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/10035>
- Ypanaqué, P. (2020). *Desregulación emocional en estudiantes de medicina humana y psicología de una universidad privada de lima metropolitana* [Tesis para obtener el grado de Bachiller]. Repositorio de la Universidad Científica del Sur.  
<https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/122>


## Anexo A: Solicitud para el uso del cuestionario de aceptación y acción – II (AAQ-II)

 **Alexandra Rivas** 5/2/2021  
para patron6d5 ▾

Buenas noches

Mi nombre es Alexandr Rivas, soy egresada de la carrera de psicología en la Universidad San Martín de Porres en Perú. Actualmente me encuentro realizando mi Tesis para obtener el grado de Licenciada, para poder seguir realizando mi investigación, necesito hacer uso de la prueba AAQ II, validada en México, ya que es la que más se acerca al contexto peruano y . Estaría muy agradecida si es que me pudiera dar la autorización de emplear su adaptación en mi investigación.

Muchas gracias.

 **Felipe Patrón** 6/2/2021  
para mí ▾

Buen día:  
Me da gusto que te interese por este tema. No es necesario que solicites permiso para utilizarla, lo único es que agregues las citas pertinentes en tus trabajos.  
Saludos cordiales.

---

**Dr. Felipe de Jesús Patrón Espinosa**

<http://orcid.org/0000-0003-0340-5751>

Miembro de la Red Mexicana de Investigación en Comportamiento Animal

Miembro del Sistema Mexicano de Investigación en Psicología.

Perfil: <http://www.smip.udg.mx/miembros/felipe-de-jesús-patrón-espinoza>

## ANEXOS B: Carta de presentación par a aplicar pruebas



Surquillo, 24 de setiembre de 2021

Señor  
Ps. CIRO GUEVARA FLORES  
Director del Centro de Investigación Académica en Técnicas Avanzadas  
Aprendizaje (CIATA)  
Ciudad.-

De mi consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y presentarle a la señorita **ALEXANDRA RIVAS SEVILLANO**, egresada de la Escuela Profesional de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología de la Universidad de San Martín de Porres.

La señorita **ALEXANDRA RIVAS SEVILLANO**, desea recopilar información de su prestigiosa institución para la elaboración de su tesis, por lo que solicito a usted le brinde las facilidades del caso.

Valga la ocasión para expresarles las muestras de mi consideración.

Atentamente,





Dra. Amybel Sánchez Tello de Walther  
Decana

## Anexo C: solicitud para utilizar la escala DERS

tesis 01.06.22 alexandra rivas (Guardado por última vez por el usuario) - Word Herramientas de tabla



Bandeja de entrada - Usmp — □ ×

↶ Responder   ↶ Responder a todos   → Reenviar   📁 Archivar   🗑 Eliminar   ⋮

 **jenny sialer cardenas** <sialercardenasj@gmail.com>   
5/12/2020 17:06

Para: ALEXANDRA RIVAS SEVILLANO

[Guardar todos los datos adjuntos](#)

 Escala DERS final .pdf 9,49 KB	 MAGALLANES Y SIALER Tesis.pdf 673,93 KB
---	--

Buenas tardes

Espero te encuentres bien, te brindo los documentos solicitados para que los puedas usar en tu investigación.

Te deseo éxito en tu Tesis.

Un fuerte abrazo a la distancia

Slds

El sáb., 5 de diciembre de 2020 11:47 a. m., ALEXANDRA RIVAS SEVILLANO <[alexandra\\_rivas2@usmp.pe](mailto:alexandra_rivas2@usmp.pe)> escribió:

Buenos días mi nombre es Alexandra Rivas Sevillano, estudiante de la Universidad San Martín de Porres, en estos momentos me encuentro realizando mi tesis para obtener el grado de licenciada en psicología y me interesa utilizar la validación de la escala DERS en mi tesis. Podrían proporcionarme la escala que valoraron por favor.

## Anexo D: consentimiento informado

# DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y EVITACIÓN EXPERIENCIAL EN ESTUDIANTES DE PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES DE PSICOLOGÍA DE UN CENTRO DE PRÁCTICAS DE LIMA METROPOLITANA

El siguiente formulario es parte de la tesis titulada "Desregulación emocional y evitación experiencial en estudiantes de practicas pre-profesionales de psicología de un centro de practicas de Lima metropolitana" dirigida por la bachiller Alexandra Rivas Sevillano.

A continuación se le van a presentar dos cuestionarios, el primero de 35 preguntas y el segundo de 10, los cuales le tomarán entre 15 a 20 minutos. Cabe señalar que la participación es anónima y voluntaria. La información que se recolecte es confidencial, los resultados obtenidos serán utilizados con fines académicos.

De tener dudas sobre su participación en el presente estudio, puede contactar al siguiente correo [ale.risevi994@gmail.com](mailto:ale.risevi994@gmail.com)

Desde ya, se agradece su participación.

[Acceder a Google](#) para guardar el progreso. [Más información](#)

Acepto

Siguiente

Borrar formulario

## Anexo E: Ficha sociodemográfica

### Ficha Sociodemográfica

Edad: \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Sexo \*

- Femenino
- Masculino

Ciclo \*

- IX
- X

¿En que área se encuentra realizando practicas pre profesionales de psicología? \*

- Clínica
- Clínica educativa
- Comunitaria
- Educativa
- Organizacional

¿En que horario te encuentras realizando tus practicas? \*

- Mañana
- Tarde
- Noche

¿De qué forma realizas tus practicas? \*

- Remoto
- Presencial

## **Anexo F: Ficha Técnica de los instrumentos**

### ***Ficha técnica de la Escala de Desregulación Emocional (DERS)***

Nombre de la prueba: Escala de Desregulación Emocional

Nombre Original: Difficulties in Emotion Regulation Scale

Autor(es): Gratz y Roemer (2004)

Procedencia: University of Massachusetts Boston

Adaptación: Magallanes y Sialer (2019)

Modo de aplicación: individual o colectiva.

Duración: Sin tiempo límite. Aproximadamente de 10 a 15 minutos

Finalidad: Medir los diversos aspectos de la desregulación emocional

### ***Ficha Técnica del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II)***

Nombre del Test: Cuestionario de Aceptación y Acción II

Nombre Original: Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II)

Autor(es): Bond, F., Hayes, S., Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H., Waltz, T. y Zettle, R. (2011).

Procedencia: University of London, New Cross, London SE14 6NW, United Kingdom

Adaptación: Patrón (2010) en Yucatán, México.

Aplicación: Individual o colectiva.

Duración: Aproximadamente 10 minutos

Finalidad: Evaluar la presencia de Evitación Experiencial.

Bases Teóricas: Teoría de los Marcos Relacionales.

## Anexo G: matriz de consistencia interna

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Metodología
<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre la desregulación emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana?</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Demostrar la relación entre la desregulación emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Demostrar la existencia de la relación entre las Dificultades en la regulación de impulsos y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.</p> <p>Comprobar la existencia de la relación entre la falta de aceptación emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p><b>H<sub>g</sub>:</b> Existe relación significativa entre la desregulación emocional y evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p><b>H<sub>1</sub>:</b> Existe relación significativa entre las dificultades en la regulación de impulsos y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.</p> <p><b>H<sub>2</sub> :</b> Existe relación significativa entre la falta de aceptación emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.</p>	<p><b>Variable 01:</b></p> <p>Desregulación Emocional</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p>Dificultades en la regulación de impulsos. (Estrategias – Impulsos)</p> <p>Falta de aceptación emocional. (No aceptación)</p> <p>Falta de conciencia emocional. (Conciencia)</p> <p>Interferencia en conductas dirigidas a metas. (Objetivos)</p> <p>Falta de claridad emocional. (Claridad)</p> <p><b>Escala:</b></p> <p>Likert de 5</p> <p>1= Casi nunca 2= A veces 3= Aproximadamente la mitad de las veces 4= La mayor parte del tiempo 5= Casi Siempre</p>	<p><b>Enfoque:</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>No Experimental Correlacional Transversal</p> <p><b>Participantes:</b></p> <p>108 estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana</p> <p><b>Instrumentos de recolección de datos:</b></p> <p>Ficha sociodemográfica.</p> <p>Escala de dificultades en la regulación emocional (DERS)</p> <p>Cuestionario de aceptación y acción (AAQ II)</p>



Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Metodología
	<p>Comprobar la existencia de la relación entre la falta de consciencia emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.</p> <p>Confirmar la existencia de la relación entre la Interferencia en conductas dirigidas a metas y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.</p> <p>Demostrar la existencia de la relación entre la falta de claridad emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.</p>	<p><b>H<sub>3</sub>:</b> Existe relación significativa entre la falta de consciencia emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.</p> <p><b>H<sub>4</sub> :</b> Existe relación significativa entre la interferencia en conductas dirigidas a metas y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.</p> <p><b>H<sub>5</sub>:</b> Existe relación significativa entre la falta de claridad emocional y la evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de la carrera de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana.</p>	<p><b>Variable 02:</b> Evitación Experiencial.</p> <p><b>Escala:</b> Likert 7 1 = Completamente falso 2 = Rara vez cierto 3 = Algunas veces cierto 4 = A veces cierto 5 = Frecuentemente cierto 6 = Casi siempre cierto 7 = Completamente cierto.</p> <p><b>Dimensiones:</b> Unidimensional</p>	