



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

**INFLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y DESREGULACIÓN
EMOCIONAL EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE 18 A 30 AÑOS
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA**

**PRESENTADA POR
FABIA ALEJANDRA GARCIA HERRERA**

**ASESOR
PAUL BROCCA ALVARADO**

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

LIMA – PERÚ

2021



**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/>



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

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

**INFLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y DESREGULACIÓN EMOCIONAL
EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE 18 A 30 AÑOS DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA**

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

**PRESENTADO POR
FABIA ALEJANDRA GARCIA HERRERA**

**ASESOR:
MG. PAUL BROCCA ALVARADO
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1093-028X>**

**LIMA, PERÚ
2021**

El presente trabajo de investigación está dedicado a mi persona, por la paciencia, reestructuración y flexibilidad ante el cambio a lo largo de su elaboración, porque es un regalo propio.

AGRADECIMIENTOS

Magister Paul Brocca considero que, sin su apoyo, sus mensajes de motivación y sus virtudes no podría haber llegado hasta aquí. Sus palabras de aliento fueron una esperanza para quién ya la había perdido en medio de los ajustes de cada una de las partes que conforman este trabajo. Gracias por mostrarme un camino donde pocos llegan y muchos necesitan, por guiarme en lo último de la psicología y retarme siempre a ir por más de lo que espero de mí, gracias por enseñarme a salir de mi zona de confort y buscar siempre algo nuevo que haga la diferencia para todos.

A mis padres y familia, no somos convencionales y creo que no lo hemos sido por muchos años, sin embargo, la familia aquí siempre es primero. No es un deber ni obligación pensar así, se siente como un regalo, como un legado. Gracias por su apoyo incondicional para hacerme la profesional que soy hoy y posiblemente influir en la persona que quiero ser. Gracias, porque sin duda no habría empezado mi sueño ni lo podría haber terminado.

A mi abuela Hilda y mi abuelo Juan, creo que sin su apoyo incondicional no sería lo que soy hoy, es nuestro triunfo.

Índice de Contenido

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
INDÍCE DE CONTENIDO.....	iv
INDICE DE TABLAS	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I: MARCO TEORICO.....	10
1.1. Bases Teóricas	10
1.1.1. Desregulación emocional	10
1.1.2. Inflexibilidad psicológica	16
1.1.3. Variables trasdiagnósticas.....	21
1.2. Evidencias empíricas.....	23
1.2.1. Investigaciones Nacionales.	23
1.2.2 Investigaciones Internacionales.....	25
1.3. Planteamiento del problema	26
1.3.1. Descripción de la realidad problemática	26
1.3.2. Formulación del Problema.....	27
1.4. Objetivos de la investigación	28
1.4.1. General.....	28
1.4.2. Específicos:	28
1.5. Formulación de hipótesis principal y derivada	28

1.5.1. Hipótesis General	28
1.5.2. Hipótesis específicas:	29
1.5.3. Variables de estudio	29
1.5.4. Definición operacional de las variables	29
CAPITULO II: MÉTODO.....	31
2.1. Tipo y Diseño de investigación	29
2.2. Participantes	31
2.3. Medición	31
2.3.1. Ficha Sociodemográfica	31
2.3.2. Escala de Dificultades en la regulación emocional.....	31
2.3.3. Cuestionario de Aceptación y Acción comprometida.....	32
2.4. Procedimiento.....	32
2.5. Aspectos Éticos	33
2.6. Análisis de los datos	33
CAPITULO III: RESULTADOS	34
3.1. Análisis Descriptivos.....	34
3.2. Análisis Inferencial.....	40
3.2.1. Prueba de normalidad	40
3.2.2. Contraste de Hipótesis	40
CAPITULO IV: DISCUSIÓN	42
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES	51
REFERENCIAS.....	52
ANEXOS	58

Índice de Tablas

Tabla 1	30
Tabla 2	34
Tabla 3	35
Tabla 4	37
tabla 5	37
Tabla 6	38
Tabla 7	39
Tabla 8	39
Tabla 9	40

Resumen

El estudiante universitario desarrolla habilidades cognitivas y estrategias adecuadas para el manejo de emociones y adaptación a los cambios que atraviesa. Se realizó el estudio con el fin de medir dicha relación entre la desregulación emocional y la inflexibilidad psicológica. Para el estudio, se obtuvo una muestra de 212 estudiantes universitarios, entre los 18 a 30 años de las carreras de Ciencias de la Comunicación, Psicología e Ingeniería. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional y el Cuestionario de Aceptación y Acción – II. Como resultados, se obtuvo una correlación fuerte directa entre desregulación emocional e inflexibilidad psicológica. También, se encontraron diferencias significativas entre el tipo de carrera que se estudia y las variables mencionadas.

Palabras clave: desregulación emocional, inflexibilidad psicológica, estudiantes de psicología, regulación de emociones, evitación experiencial, ACT.

Abstract

University students develops cognitive skills and appropriate strategies for managing emotions and adapting to the changes he or she goes through. The research was realized to analyze relationship between emotional dysregulation and psychological inflexibility. The research had a sample of 212 university students from 18 to 30 years old. They were studying Communication Sciences, Psychology and Engineering. The instruments were the Scale of Difficulties in Emotional Regulation and the Acceptance and Action Questionnaire - II. As results, a direct strong correlation between emotional dysregulation and psychological inflexibility was obtained, as well as in each of its dimensions. In addition, significant differences were found between the type of career being studied and the variables mentioned.

Keywords: emotional dysregulation, psychological inflexibility, psychology students, emotion regulation, experiential avoidance, ACT.

Introducción

Los jóvenes de la actualidad pasan por diferentes procesos propios del cambio en el que se encuentran, sobre todo a nivel emocional, donde el punto clave es saber manejar sus emociones y no dominarse por ellas. A ello se le atribuye una influencia del contexto en el que se desarrollan, el vínculo familiar, variables propias como su capacidad de afrontamiento ante los problemas, carrera que estudia, nivel de tolerancia a situaciones estresantes, entre otros (Chau & Vilela, 2017).

Por lo consiguiente, considerar las variables de dificultades en su regulación de emociones e inflexibilidad psicológica frente a los cambios o sucesos que puedan atravesar, tal como se ha encontrado en trabajos previos de intervención para grupo de adolescentes (Cobos-Sánchez et al., 2017; Del Valle et al., 2020).

La investigación utiliza un diseño transversal no experimental de tipo comparativo correlacional no probabilístico. El estudio tuvo como objetivo examinar la relación existente entre las variables de desregulación emocional e inflexibilidad psicológica en un grupo de 212 jóvenes universitarios del sector de Lima Metropolitana de las carreras de Psicología, Ingeniería y Ciencias de la Comunicación. Dicho trabajo sirve de apoyo para futuras investigaciones y programas de intervención enfocados en la población universitaria, enseñándoles herramientas y técnicas de las corrientes contextuales aplicadas en la prevención del malestar psicológico.

Marco Teórico

1.1. Bases teóricas

En la presente investigación se contemplan las variables principales de estudio como desregulación emocional e inflexibilidad psicológica, las cuales serán abordadas específicamente y se detallan los aspectos más relevantes relacionados con el problema a investigar.

1.1.1. Desregulación emocional

Desde una perspectiva biológica, las emociones son un patrón observable particular de respuestas frente a una interpretación amenazante de un estímulo en contra del bienestar (Deigh, 2010; Ekman, 1999, citado en Gómez & Calleja, 2016). Es decir, la emoción es una respuesta frente a lo que se puede interpretar del contexto en donde se encuentra la persona o el estímulo que activa la emoción.

La emoción se define como la respuesta multidimensional, que permite la adaptación, suele ser muy breve, muy intensa y se asocia a un estímulo desencadenante, pudiendo ser externo como interno. (Palmero et al., 2011).

De acuerdo con Lazarus (1984) citado en Palmero et.al. (2011) en su trabajo sobre la valoración cognitiva se entiende que es un proceso por el cual se determinan las consecuencias de un evento, es decir una la interpretación de la emoción. Existen tres tipos de valoración cognitiva, la valoración cognitiva primaria hace referencia a la decisión sobre las consecuencias provocadas por los estímulos en el bienestar del sujeto; secundaria, referida a la capacidad de control sobre las consecuencias de la situación; y finalmente la revaloración en donde el sujeto evalúa su interacción con el ambiente, enfocado en los resultados que se obtienen de la valoración cognitiva primaria y secundaria.

Para Lazarus (1982) citado en Chóliz (2005) no se trata de descubrir si la cognición precede a la emoción, queda claro que ambas están relacionadas de forma bidireccional, la cognición es parte de la emoción y le atribuye un significado a esta. Dependiendo del significado de esta emoción el sujeto decidirá sobre sus acciones.

Por ello, Gross y Thompson (2007) señalan al proceso de regulación emocional como un esfuerzo del individuo por influir en la intensidad y durabilidad de la emoción experimentada respecto al contexto en el que surge, la forma de experimentar y expresar dicha emoción.

De acuerdo con lo anterior, la persona con alta capacidad de procesamiento emocional presta atención al malestar generado por su emoción; lo identifica, analiza, categoriza y le permite tener una mayor capacidad adaptativa para entender el significado de la emoción. El proceso emocional no solo es utilizado para emociones adversas sino para cualquier tipo de emoción (Hervás y Moral, 2017).

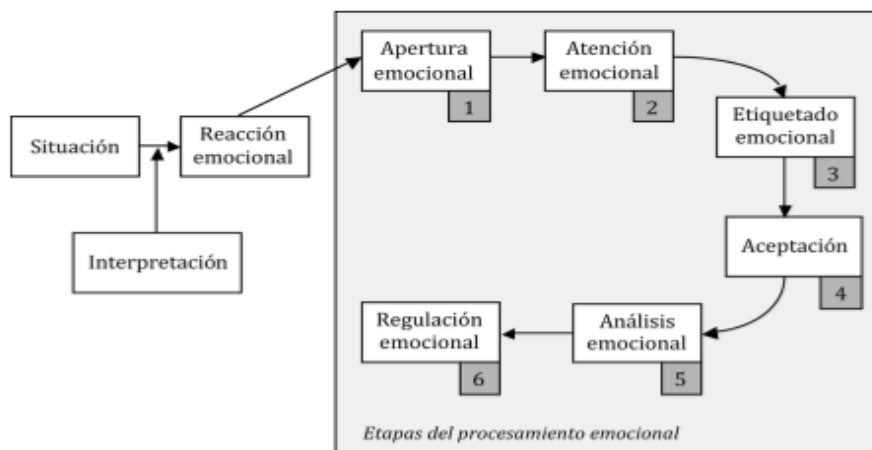
El procesamiento emocional eficaz para Hervás (2011) se compone de 6 fases: apertura emocional, tener conciencia física y psicológica de las emociones; atención emocional, dirigir la atención a la información emocional. Etiquetado emocional, la tendencia a reconocer emociones; aceptación emocional, aceptar la experiencia emocional; análisis emocional, logrando comprender el rol de sus emociones teniendo como polo deficitario la evitación de las emociones. El proceso concluye en la regulación emocional considerada como la capacidad de modular las respuestas emitidas por la emoción activando estrategias emocionales, cognitivas o conductuales (Gross & Thompson, 2007, Gratz & Roemer, 2004, Hervás & Vásquez, 2006).

Al tener dificultades/déficit en alguno de los componentes del modelo presente, se ve afectada la regulación de emociones del sujeto, comprometiendo la eficacia de esta. Estos déficits emocionales de acuerdo con la fase están asociados a diversos

trastornos psicopatológicos como depresión, trastornos de ansiedad y trastorno límite de la personalidad. La terapia cognitiva ha centrado sus esfuerzos por hallar las creencias e interpretaciones sobre la situación, haciendo que la consecuencia de estas fueran la reacción emocional; mientras que la terapia conductual centra sus aportes en el desarrollo de conductas de regulación, generando experiencias correctoras agradables para el sujeto y lograr así el cambio. Sin embargo, al ampliar el enfoque se abarca un rango más amplio de procesos como los ya mencionados en el modelo propuesto (Hervás, 2011).

Figura 1

El procesamiento emocional eficaz de Hervás



Nota: Tomado de Psicopatología de la regulación emocional, por G. Hervás, 2011, *Behavioral Psychology*, 19(2), pp. 347 – 372.

Hérvas & Vázquez (2006) contemplan a la regulación emocional como parte del funcionamiento de la persona, estos suelen activarse para acompañar al procesamiento de emociones. Manifiestan que las emociones son funcionales y adaptativas; sin embargo, un proceso complementario de estas es la regulación para adaptarnos al entorno o medio que exige modificar la respuesta emocional, más aún cuando es muy intensa una emoción.

Asimismo, Linehan (2003, p.14) considera que las emociones intensas sirven para direccionar y reorganizar la conducta con el fin de tomar acciones sobre el actuar o la forma de responder al medio.

Desde el punto de vista de la terapia Dialectico Conductual de Linehan (1993) se desarrolló el concepto de la dificultad para regular las emociones como el resultado de un contexto invalidante, el factor genético y la transición de ambos factores en el desarrollo. Esta transacción genera en pacientes con trastorno límite de la personalidad una vulnerabilidad emocional que se caracteriza por una reactividad alta en las emociones, mayor sensibilidad a estímulos emocionales y una lenta autorregulación.

Se entiende que la regulación emocional, contrariamente, es un procedimiento multidimensional involucrado en la autogestión conductual y emocional, empezando por una conciencia emocional, en base a ella actúa a través de estrategias emocionales, cognitivas o conductuales; viéndose como opuesto a este proceso, la alteración de la regulación emocional o desregulación emocional (Gratz y Roemer, 2004).

Es así como Linehan (1993) estableció en sus inicios cinco habilidades de la regulación de emociones; el experimentar el displacer de las emociones sin aumentar la intensidad de estas, la inhibición de conductas no adecuadas en relación a la emoción emergente, realizar tareas para alcanzar los objetivos personales a pesar del estado anímico, redirigir la atención fuera de los estímulos emocionales y contrarrestar la sintomatología fisiológica activada por la emoción.

Para algunos autores la dificultad de regulación emocional hace referencia al déficit en la capacidad de activar habilidades, estrategias o mecanismos reguladores

con el fin de mantener, incrementar o suprimir el estado afectivo. (Gross & Thompson, 2007).

En este mismo sentido, Hervás (2011) enfatiza en la conceptualización de la dificultad para regular emociones no siempre es aplicable al campo clínico, por lo que él destaca tres componentes de la dificultad para regular emociones: déficit para activar estrategias de regulación, como en la depresión cuando el sujeto a pesar de su estado de ánimo no se compensa a sí mismo activando alguna estrategia; disminución de la eficacia de la estrategia de regulación, dependiendo del contexto, de la emoción que se trate de regular y del tiempo sea a corto, mediano o largo plazo la estrategia de regulación puede variar en eficacia siendo así eficaz ante una situación pero en otra no, debido al proceso de regulación de emociones; como última instancia está el déficit de la regulación por uso de estrategias disfuncionales, la desregulación emocional también puede tener lugar si es que la persona está empleando estrategias disfuncionales para atravesar su proceso, muchas de estas estrategias están relacionadas a la evitación, el rechazo, la supresión de emociones que no ayudan a disminuir la intensidad de la emoción negativa, por lo contrario, tienden a intensificar dicha emoción haciendo la respuesta o reacción ante la emoción más intensas y descontroladas. (Hervás & Vázquez, 2006).

De acuerdo con las autoras Gratz y Roemer (2004) indican que la regulación de las emociones se entiende como un proceso de toma de conciencia, comprensión y aceptación, control de comportamientos impulsivos y comportarse acorde a los objetivos deseados mientras se experimentan emociones negativas; además, se hace uso de estrategias de regulación de acuerdo a cada situación con flexibilidad para monitorear las respuestas emocionales, a fin de satisfacer los objetivos individuales y las exigencias de cada situación. En contraposición se puede entender que no

presentar algunas habilidades o todas ya indicarían las dificultades en la regulación emocional, o desregulación emocional como se quiere definir.

En el proceso de regulación emocional de los adultos, considerando la medición de sus dificultades, se considera un modelo integrador entre la regulación emocional y las dificultades asociadas. Evaluando el manejo de los afectos negativos y la capacidad de respuesta en base a los objetivos, considera el conocimiento, comprensión y aceptación emocional a través de estrategias de regulación efectivas. Considerando mayores opciones al momento de presentar dificultades en el proceso de regulación emocional de los sujetos (Guzmán-González et al., 2016).

Actualmente, la dificultad en la regulación emocional se trata de una disminución de la capacidad de realizar todo el proceso regulador emocional, dando como resultado el predominio de los afectos dañinos y descontrol emocional como lo establecen Gratz y Roemer (2004) quienes consideran dentro de su modelo 6 dimensiones por las cuales la persona podría presentar dificultades en regular sus emociones.

Poca o nula aceptación de emociones, la cual está definida como una tendencia a la experiencia de emociones desagradables como consecuencia de una emoción primaria negativa; interferencia en conductas dirigidas a metas, referida a la interferencia en la capacidad de la persona para responder a una tarea cuando se experimenta una emoción negativa. Las dificultades en el control de impulsos hacen referencia al poco control de sí cuando se atraviesa una situación adversa.

Falta de conciencia emocional, que indica la disminución de la capacidad de atender y aceptar emociones que se experimentan. Acceso limitado a estrategias de regulación, hace referencia a la creencia permanecer en un estado emocional

displacentero por no tener la capacidad de modificarlo. Falta de claridad emocional, refiere al conocimiento y comprensión de emociones propias.

1.1.2. Inflexibilidad psicológica

Desde la perspectiva de la Terapia de Aceptación Comprometida, la teoría de marcos relacionales (TMR) contempla el análisis del lenguaje y la cognición de manera funcional. Esta teoría considera el efecto de las contingencias, por lo que, enfocado a la cognición y lenguaje, buscan explicar el aprendizaje relacional, es decir la forma en como uno puede responder a los estímulos basados en las relaciones que se han aprendido con anterioridad (Luciano et al., 2006).

La TMR es una aproximación teórica acerca del desarrollo del lenguaje y la cognición. Donde se establece un marco relacional como la forma de relación entre dos estímulos, un tipo específico de respuesta funcional. Para comprender este concepto se debe entender que la base de la TMR está en el contextualismo funcional, entendido como actos que se dan en un contexto determinado que cumplen una función u objetivo, centrados en todo lo que ocurre en dicho contexto. (Vargas-Mendoza, 2006).

El contextualismo funcional busca predecir e influir entre las interacciones y además el saber cómo se puede cambiar dichas interacciones. Para el contextualismo funcional se considera la conducta dentro del contexto, y este ejerce una influencia sobre la conducta de la persona. (Hayes et al., 2015).

El contextualismo funcional se ciñe por las siguientes características: ver el problema psicológico como un todo, es decir, la forma en cómo responde emocional, cognitiva y conductualmente la persona a raíz de su historia y como aprendió a ser funcional para esa persona. Los eventos psicológicos serán evaluados de forma contextual, la forma de afrontar dependerá de la experiencia de vida y los significados

que han formado parte de la persona, estos significados verbales en su mayoría provienen de mensajes escuchados en casa, influencia de la sociedad y valoración de la cultura. Finalmente, se considera la función contextual de la conducta de la persona si es que es pragmático, es decir, útil para la persona y si a su vez cumple con el objetivo final de esta, lo que quiere lograr verdaderamente la persona. Solo así se podrá comprender el funcionamiento de la persona, su conducta y cómo se ve influenciada por el contexto (Montesinos & Páez, 2016).

Los fundamentos de la TMR tienen su origen en los estudios de Sidman en el año 1971, donde propone el término de equivalencia de estímulos tras el caso de una persona con microcefalia. El sujeto presentaba problemas de aprendizaje, sin embargo, había logrado hacer una equivalencia entre palabras habladas (componente A) e imágenes (componente B), luego se consiguió que igualara estas imágenes (B) con palabras escritas (componente C) y viceversa, logrando posteriormente realizar una equivalencia entre los componentes donde $A = B$ y $B = C$, por ende, $A = C$ (Patrón, 2013).

Un marco relacional es aprender un comportamiento basado en principios de implicación mutua ($A=B$), combinatoria ($A<B$ y $B<C$, entonces $A<C$) y derivadas (A es inferior a B, C es inferior a B. Por ende, A es mejor que todos). Tantos los marcos derivados como la transformación de funciones hacen posible formal el aprendizaje relacional (Luciano et al., 2006).

Este tipo de relaciones se enmarcan desde el contextualismo relacional, sin embargo, para tratar a los sujetos no solo se necesita conocer las relaciones que establecen dentro de su problemática sino del impacto de estas relaciones, lo que sí considera el contextualismo funcional. Se hace posible que la persona aprenda

nuevas formas de adaptarse, de generar nuevas relaciones más adaptativas, favoreciendo la flexibilidad cognitiva.

Además, el modelo de la flexibilidad psicológica o anteriormente denominado el trastorno de evitación experiencial establece que el sufrimiento de las personas deriva de la rigidez para integrar el sufrimiento como parte de la vida. El sufrimiento innecesario es producido por los procesos verbales-cognitivos, el sujeto guía su conducta por reglas verbales poco viables donde su capacidad de actuar para el cambio es reducida. Descubrir lo que está mal tiene mayor relevancia que vivir de forma efectiva y da lugar a la evitación experiencial. (Hayes et al., 2015).

La evitación experiencial es entendida como al acto de evitar el contacto con experiencias internas, donde se busca alterar la frecuencia o formas de estas y del contexto que ocasionan las experiencias privadas desagradables. Se habla de sufrir un trastorno de evitación experiencial pues la persona se rige por un patrón inflexible, emitiendo una respuesta de evitación o supresión de pensamientos, recuerdos, sensaciones y eventos privados que son negativos o se perciben con malestar, con el fin de seguir. (León et al., 2014).

El Trastorno de evitación experiencial se define como el no estar dispuesto a tener contacto con las experiencias internas desagradables, recuerdos problemáticos o negativos. La reacción en base a ello termina en una sensación de alivio, de hacer lo que se puede hacer para dejar de sentir presión. No obstante, el problema acumula eventos desagradables y generan insatisfacción a la persona (Luciano, 2016).

Luciano y Valdivia (2006) definen a este proceso de evitar el malestar, tener una sensación de alivio inmediato y posteriormente volver a sentir mayor malestar, el efecto bumerang, por lo que se vuelve un círculo vicioso y si se convierte en crónico, limita la vida de la persona.

Estas bases teóricas indican las dificultades que se dan tanto en contextos clínicos y no clínicos, ambas tienen el refuerzo en la conducta de evitación experiencial como base. En otras palabras, la evitación experiencial como conducta incrementa diversos malestares psicológicos ya sean trastornos o dificultades, afectando la salud mental de la población. (Ruiz et al., 2013).

No obstante, la actual investigación sobre la conceptualización de la evitación experiencial de Luciano (2016) ha puesto en manifiesto que la flexibilidad y la inflexibilidad psicológica han surgido como un término más inclusivo que lo conocido como trastorno de evitación experiencial.

La flexibilidad se puede entender como aceptar y no controlar los eventos privados, orientando a lo que la persona considere valioso o desee. (Giraldo et al., 2020).

En contraposición, la inflexibilidad psicológica se considera como una incapacidad para que la persona se centre en lo que realmente desea, debido que su conducta está en función a la emoción/pensamiento que genera una interpretación errónea de la discriminación entre la persona y su conducta. (Barbosa, 2020).

Del mismo modo, la inflexibilidad psicológica sería un tipo de regulación propia generando malestar; haciendo énfasis en la incapacidad de estar conectado plenamente con el presente, la tendencia a evitar de experiencias internas indeseadas, la falta de claridad y compromiso con los valores de cada persona. (Eisenbeck, 2018).

Desde la perspectiva de Ruiz et al. (2013), la inflexibilidad nos quita lo relevante o importante para la persona; en oposición, la flexibilidad permite a la persona diferenciar su conducta como un observador de esta.

La teoría propuesta por Spiro et al. (1991) citado en Durán et al. (2015) sobre la flexibilidad explica que el aprendizaje acorde al contexto tiene el objetivo de resolver eficazmente un problema, se aprende a vivir plenamente aceptando los sucesos de la vida, esto implica seguir desarrollando procesos como: pensamiento, aceptación de emociones no agradables, desarrollo del yo como contexto, tener metas y valores y actuar de forma coherente con nuestras metas y objetivos.

De acuerdo con Romero (2018) la flexibilidad psicológica/ inflexibilidad se constituyen por 6 componentes. La defusión/fusión, la persona se distancia de sus pensamientos y sentimientos (eventos privados) sin verse afectada tomando una posición distinta o caso contrario no lo logra. También describe la aceptación para ser consciente de los eventos privados que se generan por la historia personal, no se cambia la forma de los sucesos en especial si genera daño psicológico; en contra parte, se encuentra la evitación para controlar y evadir pensamientos y sentimientos percibidos como negativos (Luciano & Valdivia, 2006; Hayes et al., 2006).

El tercer componente es el contacto o la pérdida del contacto con el presente, alude a la capacidad de experimentar el momento presente o en caso contrario la persona podría guiar su conducta por comportamientos relacionados al pasado, respectivamente. El yo como contexto y el yo conceptualizado, hace referencia a si la persona es capaz de estar conectada con el momento independientemente de los eventos privados; y, a centrarse de forma exclusiva en los sentimientos y pensamientos, respectivamente (Luciano & Valdivia, 2006; Maero, 2013, citado en Romero, 2018).

Los valores serán los elementos de la vida que son de importancia para el sujeto, por ello el contacto con sus valores/la falta de este serán un componente donde el individuo conoce y toma acciones en base a lo que desea y es relevante. Si

no trabaja en ello, su conducta se guiará por comportamientos automáticos buscando un alivio y alejándose de lo relevante. Finalmente, la acción comprometida consiste en el repertorio de comportamiento flexibles que posee la persona para modificar sus acciones en base a sus valores. Por otro lado, la inacción se refiere a la rigidez del comportamiento que se convierte en un obstáculo para actuar guiado por sus valores. (Twohig, 2012; Maero, 2013, citados en Romero, 2018; Hayes et al., 2006).

1.1.3. Variables transdiagnósticas

A lo largo del camino del estudiante universitario como se ha visto, se emplean diferentes problemas de su vida cotidiana, mayor contacto con la sociedad hace que su influencia pueda ser beneficiaria como no. Investigaciones recientes a nivel nacional como internacional, han demostrado que el joven universitario experimenta diversas etapas y sobre todo emociones a lo largo de su carrera universitaria, alguna de ellas, las más recientes con llevan a un nuevo enfoque de la problemática psicológica desde el constructo transdiagnóstico que da explicación a diversos problemas humanos, contemplado variables como la inflexibilidad psicológica y la rumia (Velásquez et al., 2018; Hernández et al., 2021).

El contexto del reciente año ha señalado un efecto físico, psicológico y conductual en el estudiante universitario peruano en medio de la pandemia a causa de la cuarentena por Covid – 19. Los efectos relacionados con la variable mencionada como la evitación experimental/inflexibilidad, señalan que más del 15% de los estudiantes se encuentran dentro de los más altos tres niveles de la Escala. Las variables influyentes y consideradas dentro del estudio fueron el sexo, grupo etario perteneciente y la carrera (Sánchez et al., 2021). Lo cual indica que el nivel de evitación también dependerá de las variables sociodemográficas presentadas. No es

de asombrarse que cada vez hay mayor interés por investigar estas variables transdiagnósticas.

El modelo transdiagnóstico describe y explica la conducta patológica, mediante un modelo de integración entre diagnósticos categoriales y dimensionales por los que se viene haciendo énfasis en diversas investigaciones ya que pretende explicar la comorbilidad de los trastornos mentales. Entender los trastornos desde el enfoque dimensional, dejando de prevalecer el enfoque clásico categorial enfocándonos en tratamientos aislados (Toro et al., 2018).

Belloch (2012) explica que en realidad no son las diferencias en el diagnóstico lo que establece los avances sino más bien las similitudes de comportamientos o patrones de comportamiento desadaptativo lo que establece un avance tanto el diagnóstico así como en el tratamiento de las personas con características entre un trastorno y otro, como una persona con ansiedad generalizada y otra que sufre de insomnio, ambas personas tienen pensamientos reiterativos sobre sus preocupaciones de manera que conflictúan su vida.

Las variables que han desarrollado mayores avances en un tratamiento efectivo son las variables transdiagnósticas claves, algunas conocidas como la rumiación, las estrategias de regulación emocional, perfeccionismo, sensibilidad ansiosa, entre otras (Belloch, 2012; Toro et al., 2018).

Asimismo, las estrategias de regulación emocional, se ha convertido en una fuente de interés tanto en el ámbito de la psicología aplicada como en las investigaciones, estudios han demostrado la relación de esta variable con variables transdiagnósticas como la rumia, supresión y la evitación; hacen que las estrategias de regulación emocional tenga un efecto transdiagnóstico con la psicopatología con

mayor evidencia como depresión, ansiedad y trastornos alimenticios (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010).

El modelo transdiagnóstico permite un marco referencial facilitando una mejor comprensión de la comorbilidad de la psicopatología de las enfermedades desde un modelo flexible y comprensivo. La evidencia epidemiológica señala que los trastornos comorbidos más estudiados son casos de ansiedad y depresión; en esta misma línea de investigación, la regulación de emociones como miedo y tristeza, entre otras, dan un aporte para variables transdiagnósticas en trastornos emocionales. Además, es importante señalar que el uso de estrategias emocionales adaptativas se ve influenciado por el contexto en el que se desarrollan, siendo así, la evaluación contextual influyente en el momento que se produce la regulación emocional (Fernández et al., 2017).

Es por ello, que el presente trabajo de investigación busca desarrollar y establecer una relación entre estas variables transdiagnósticas que han tenido resonancia en una población estudiada como los jóvenes universitarios.

1.2. Evidencias Empíricas

1.2.1. Investigaciones Internacionales

En una investigación española sobre Inteligencia emocional y Evitación experiencial en 129 estudiantes de 1º ciclo de educación secundaria de un instituto en Almería, cuyo rango de edad era entre los 13 a 16 años; presentaron resultados al usar un programa de intervención considerando el desarrollo de inteligencia emocional y su relación con la flexibilidad psicológica a fin de evitar el malestar en los adolescentes. Para evaluar usaron cuestionarios de Inteligencia emocional (TMMS) consideraron la atención, claridad y reparación emocional; para medir factores de la inflexibilidad psicológica se utilizó el Cuestionario de Evitación y Fusión Cognitiva para

jóvenes. Los resultados demostraron correlación directa entre evitación experiencial, flexibilidad psicológica y atención emocional e inteligencia emocional percibida, dando mejoras en ambos grupos de variables después de la intervención. Este estudio sirvió como acercamiento de la regulación emocional desde una perspectiva contextual (Cobos et al., 2017).

En la investigación de los autores Del Valle et al. (2020) relacionaron las dificultades en la regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en jóvenes universitarios. En la muestra participaron 152 estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, 129 de género femenino y 23 de género masculino. Las edades estuvieron comprendidas entre los 18 y los 57 años. Para medir las variables se utilizó la prueba de Escala de Dificultades en la Regulación Emocional adaptada a la población argentina y la Escala de Intolerancia a la incertidumbre, teniendo en cuenta factores de inhibición y malestar subjetivo. Se mostró que mientras mayor sea la dificultad para regular emociones, mayor es la intolerancia a la incertidumbre. Además, como predictor del malestar subjetivo se encontró al acceso limitado de estrategias de regulación.

Respecto a la variable flexibilidad psicológica, los investigadores Hernández et al. (2021) realizaron un estudio longitudinal de la influencia de la inflexibilidad psicológica en los síntomas de salud mental durante el confinamiento por COVID -19 a 260 universitarios de 18 a 25 años. Para medir se utilizó el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ – II) y el grado de salud mental se midió con el General Health Questionnaire - 12 (GH -12). De los resultados se encontró que la inflexibilidad psicológica interfiere con una forma efectiva de afrontar la angustia y conduce a una pobre salud mental, se entiende que el no desarrollar la flexibilidad psicológica puede disminuir la capacidad de resiliencia a los acontecimientos acumulados desde una

perspectiva negativa que impacta a la persona. Además, los cambios en la inflexibilidad psicológica también suponen a una predisposición a cambios en la salud mental.

1.2.2. Investigaciones Nacionales

La investigación de Velásquez et al. (2018) sobre la Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en 2859 estudiantes universitarios (1477 varones y 1182 mujeres), entre 16 años a 46 años provenientes de las carreras de Ciencias de la Salud, Ciencias básicas, Ingenieras, Ciencias económicas y de la Gestión y la carrea de Humanidades y Ciencias Jurídicas y Sociales. Para la medición de las variables se utilizó el Cuestionario de Aceptación – AAQ, la Escala de Respuestas Rumiativas – RRS y la Escala de Impulsividad de Barrat – BIS II. Se concluyó que las variables rumiación y flexibilidad se encuentran relacionadas, los estudiantes con un nivel de evitación experiencial mayor presentan mayor puntuación en rumiación, siendo los adultos el grupo con mayor correlación. En tanto a mayor el grado de evitación experiencial también lo será la impulsividad, la correlación que se encontró fue entre baja a moderada, siendo el grupo más característicos los adultos varones de las carreras de humanidades, ciencias jurídicas y sociales.

Por el contrario, en la investigación de Advíncula (2018) se planteó examinar la relación entre estrategias de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes. La muestra fueron 101 estudiantes, entre 16 y 25 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron, el cuestionario de autorregulación emocional (ERQP) y la Escala de bienestar psicológico. Los resultados obtenidos respecto a la variable de regulación emocional muestran que tanto hombres 27 como mujeres emplean más la reevaluación que la supresión. Se concluyó que los estudiantes universitarios empleaban la reevaluación cognitiva centrada en el problema, flexibilidad y evaluación

de sus emociones, mas no utilizaban la supresión como estrategia para responder a las exigencias académicas.

Meza (2019) realizó una investigación acerca de la regulación emocional de los adolescentes del Colegio Príncipe de Asturias donde señaló que la regulación emocional es de un nivel bajo en un 53% de los casos, producto de un conjunto de factores internos y externos que no favorecen al control y estabilidad emocional de los estudiantes. Además, se demostró que los adolescentes presentan una comprensión emocional inadecuada, que limita el acceso a estrategias de regulación emocional. Por tanto, se puede inferir que los adolescentes aun requieren fortalecer técnicas y estrategias necesarias para controlar sus emociones.

1.3. Planteamiento del Problema

1.3.1. Descripción de la Realidad Problemática

En el mes de marzo del 2020, en Perú se detectó el primer caso de COVID – 19. La evidencia ha demostrado que esta situación genera en las personas preocupaciones y complicaciones mentales. De acuerdo con Huarcaya (2020) en China, las mujeres de 18 a 30 años sufrían mayor estrés por la sobre información y mitos en redes sociales. Asimismo, Wang et al. (2020, citado en Palomino & Huarcaya, 2020) demostró que durante la fase inicial de la pandemia cerca del 53, 8% de personas sufrían de estrés moderado-severo. Las más vulnerables fueron personas del sexo femenino, estudiantes y que presentaban síntomas de estrés.

Antes de pandemia los estudios del Ministerio de Salud (MINSA) (2020) demostraron que 295 mil personas peruanas han presentado limitaciones en sus relaciones con otros por dificultades en sus pensamientos, sentimientos, emociones o conductas. Actualmente los hallazgos de una encuesta sobre salud mental durante pandemia señalan que el grupo con mayor afectación fue en el rango de edades entre

18 a 24 años, donde señalan como una causa probable la disminución de la capacidad de afrontamiento frente a situaciones críticas.

A través del confinamiento el apoyo solicitado en salud mental ha sido mayor en mujeres (53%) que en varones (47%), siendo la problemática más frecuente el estrés (82%), ansiedad y depresión (12%) en toda la población (MINSA, 2020).

Dentro de las estadísticas de la población adulta con trastornos afectivos solo fueron considerados 210 personas, sin embargo, en el departamento de Emergencia el total de personas diagnosticadas fueron de 1185; los datos nos demuestran pese al nivel de la población atendida en Emergencia, no todos los pacientes buscan una ayuda respecto a su problemática. (Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi" [INSMHDN], 2018).

La flexibilidad psicológica como técnica de afrontamiento y la regulación emocional son un punto de partida para el manejo de situaciones adversas dentro y fuera del contexto de pandemia, tanto en pacientes que podrían ser diagnosticados y recibir tratamiento como los que no.

Como lo señalan Gargurevich y Matos (2010) las emociones influyen en las reacciones de las personas; identificar, reconocer y procesar las emociones influye significativamente en el comportamiento. Por ello, profundizar el estudio de la regulación emocional y la flexibilidad psicológica permitirá un mejor análisis de los protocolos de intervención en jóvenes.

1.3.2. Formulación del Problema

A partir de las investigaciones que hay acerca de las variables mencionadas nos cabe la interrogante: ¿Qué relación habrá entre la flexibilidad psicológica y la desregulación emocional en jóvenes universitarios de las carreras de Psicología, Comunicaciones e Ingeniería de Lima metropolitana durante el año 2021?

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1. Objetivo General

El objetivo principal de la presente investigación es analizar la relación entre la dificultad en la regulación emocional y la capacidad de flexibilidad psicológica de un grupo de jóvenes adultos.

1.4.2. Objetivos Específicos

Como parte de los objetivos secundarios de la investigación se tiene en consideración los siguientes

- Estimar la relación entre la falta de aceptación emocional y la inflexibilidad psicológica.
- Identificar la relación entre la falta de claridad emocional e inflexibilidad psicológica.
- Explicar la relación entre la conciencia emocional e inflexibilidad psicológica.
- Evaluar la relación entre las dificultades en la regulación de impulso y la inflexibilidad psicológica.
- Examinar la relación entre la interferencia de conductas dirigidas a metas y la inflexibilidad psicológica.
- Identificar las diferencias entre la regulación emocional e inflexibilidad psicológica entre los estudiantes de las carreras de psicología, ingeniería y ciencias de la comunicación.

1.5. Hipótesis

1.5.1 Hipótesis General

La desregulación emocional tiene correlación directa con la inflexibilidad psicológica en jóvenes universitarios.

1.5.2 Hipótesis Específicas

- Existe una correlación entre la falta de aceptación emocional e inflexibilidad psicológica.
- La dimensión de falta de claridad emocional y la inflexibilidad psicológica se correlacionan.
- Hay correlación entre la conciencia emocional e inflexibilidad psicológica.
- Las dificultades en la regulación de impulso y la inflexibilidad psicológica se encuentran correlacionadas entre sí.
- Existe correlación entre la interferencia de conductas dirigidas a metas y la inflexibilidad psicológica.
- Las variables de desregulación emocional e inflexibilidad psicológica entre los estudiantes de las carreras de psicología, ingeniería y ciencias de la comunicación existen diferencias significativas.

1.5.3 Variables del estudio

Las variables utilizadas en el estudio es la inflexibilidad psicológica y la desregulación emocional.

1.5.4 Definición Operacional de las variables

Como se muestra en la Tabla 1, se describen las variables utilizadas dentro del estudio, la definición que le adjudican los autores correspondientes y las dimensiones en caso cuenten con ellas.

Tabla 1*Definición operacional de las variables de desregulación emocional e inflexibilidad**psicológica*

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Desregulación emocional	Dificultad para la evaluación, comprensión y conciencia de la experiencia sobre las emociones (Gratz y Roemer, 2004).	Dificultades en la regulación de impulso	3,14,16,19,24,27,28,31,32,35,36.
		Falta de aceptación emocional	11,12,21,23, 25,29,30.
		Falta de conciencia emocional	2,6,8,17,22,34.
		Interferencia de conductas dirigidas a metas	13,18,20,26,33.
Evitación experiencial	Reacción de la persona ante sus eventos privados no deseables y busca modificarlos o evitarlos (Hayes et al., 2015).	Falta de claridad emocional	1,4,5,7,9,10.
		Unidimensional	1,2,3,4,5,6,7.

Nota: La figura establece las variables y sus dimensiones correspondientes, así como los ítems pertenecientes a cada dimensión.

Método

2.1. Tipo y Diseño de Investigación

La presente investigación utiliza un diseño de la investigación transversal no experimental de tipo comparativo correlacional, ya que permite obtener información acerca de las variables, se busca la relación que se encuentre en estas y comparación entre la muestra (Hernández et al., 2006).

2.2. Participantes

La muestra con la que se trabaja en el presente estudio se conformó por 212 estudiantes universitarios, entre 141 mujeres y 71 varones. Para la muestra participaron 79 estudiantes de la carrera de Psicología, 69 estudiantes de Ingeniería y 64 estudiantes de la carrera de Ciencias de la Comunicación. El rango de las edades es de los 18 a 30 años, siendo el mayor grupo etario de 22 a 25 años con el 54 %, seguido del grupo etario de 18 a 21 años con el 40%, finalmente el grupo etario de 26 a 30 años representados en el 6% de la muestra.

2.3. Medición

2.3.1 Ficha Socio demográfica

La ficha utilizada de manera virtual con el grupo de muestra para la investigación contemplo los datos de sexo, carrera a la cual pertenecían, rango de edad para lo cual se optó por considerar grupos etarios de 18 a 21 años, 22 a 25 años y 26 años a 30 años.

2.3.2. Escala de Dificultades en la regulación emocional

Se utilizó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (Difficulties in emotion regulation scale) descrito por Gratz y Roemer (2004), quienes sistematizaron la medida de dificultades en regulación emocional desde 6 dimensiones. Para la aplicación de la escala, se utilizó la versión adaptada al Perú por Magallanes y Sialer

(2019), con una escala de tipo Likert y 35 ítems. Adoptaron 5 dimensiones: Dificultades en la regulación de impulsos, falta de aceptación emocional, falta de conciencia emocional, falta de claridad emocional e interferencia de conductas dirigidas a metas.

Muestra una validez interna mediante el análisis factorial exploratorio y presenta un alfa de Cronbach de $\alpha = .946$. El índice de consistencia interna de la escala es de $\alpha = .93$. Los criterios de validez fueron convergente, divergente y validez de jueces.

2.3.3. Cuestionario de Aceptación y Acción Comprometida

Se utilizó el cuestionario de Aceptación y Acción - II (AAQ-II), la versión original fue elaborado por Hayes et al. (2004). En la adaptación a la población peruana de Martínez (2018) se observa la validez de contenido mediante criterio de jueces a través de los coeficientes de V de Aiken en el AAQ-II. En el caso de la validez de constructo, se logró obtener resultados mediante el análisis factorial exploratorio; además, para la validez concurrente se encuentra de forma positiva una correlación moderada ($r = .68$) con la ayuda del Inventario de Ansiedad de Beck. La confiabilidad de la segunda versión es de 0.85 y se confirma la validez del instrumento, llegando a reducir el cuestionario a 7 reactivos en una esfera unidimensionalidad.

2.4. Procedimiento

Para la recolección de los datos analizados se realizó los cuestionarios de manera online, a través de la plataforma formularios de Google Chrome; donde se contiene la aprobación para utilizar los datos en el estudio con fines académicos, una ficha sociodemográfica con los aspectos relevantes de los participantes como sexo, edad, carrera y datos personales en caso gustaría ser contactado para recibir los datos; además, se les facilitó un formulario vía online con los ítems respectivos de la

Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y el Cuestionario de Acción y Aceptación (AAQ – II).

2.5. Aspectos Éticos

Con respecto a los aspectos éticos que se han considerado dentro de la investigación se buscó priorizar que los jóvenes participantes estuvieran informados acerca del estudio y conseguir su consentimiento mediante la encuesta vía electrónica donde se señala específicamente este punto mencionado.

Además, se les brindó información sobre la confidencialidad de sus datos y resultados obtenidos, dando más información a detalle sobre sus resultados mediante correo electrónico con la investigadora. Por último, se detalló que los resultados en general serían presentados en la presente investigación y podrían revisarlos.

2.6. Análisis de Datos

Obteniendo los datos de la muestra, se procesa la información a través de un análisis estadístico mediante el programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

El análisis de los datos se basa en estadísticas descriptivas y pruebas no paramétricas. Se elaboran tablas de correlación para analizar la relación significativa entre las variables, mediante la prueba de Spearman para estimar los datos. Asimismo, las tablas de comparación utilizando la prueba Kruskal Wallis para comprobar la diferencia de grupo en poblaciones no normales (Hernández et al., 2006).

Resultados

En este capítulo se analiza los resultados obtenidos tras el proceso estadístico de los datos en el programa SPSS. Se describe los resultados obtenidos en base a los objetivos de la investigación como la correlación entre las variables y sus dimensiones entre sí; asimismo, se corrobora si los datos obtenidos establecen los objetivos comparativos para haya diferencias entre las carreras de Ciencias de la Comunicación, Ingeniería y Psicología.

3.1. Análisis Descriptivos

A continuación, se presenta en la tabla 2 los resultados obtenidos de la muestra respecto a la correlación entre las variables desregulación emocional e inflexibilidad psicológica. Se demuestra una correlación positiva fuerte y altamente significativa entre las variables de desregulación emocional e inflexibilidad psicológica. Lo que nos indica que ambas variables están relacionadas, a mayor sea el grado de desregulación emocional en la personal mayor será su nivel de inflexibilidad para aceptar los cambios ante sucesos desagradables, en este caso, ante emociones percibidas como desagradables.

Tabla 2

Correlación existente entre desregulación emocional e inflexibilidad psicológica

		Inflexibilidad Psicológica	
Rho de Spearman	Desregulación Emocional	Coefficiente de correlación	.705**
		Sig. (bilateral)	<.001
		N	212

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Asimismo, se realizó la correlación entre cada dimensión que mide la variable de desregulación emocional y la inflexibilidad psicológica como se muestran los resultados obtenidos en la tabla 3.

De acuerdo con la interpretación de los coeficientes de correlación, se basó en el criterio de Cohen (1992) citado en el Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana (2009) con los siguientes valores de <.25 irrelevante, .26 a .50 se considera una correlación débil, se considera correlación moderada a los valores entre .51 a .75 y valores que tenga >.75 se les considera una correlación fuerte.

Respecto a las correlaciones positivas, las dimensiones de dificultades en la regulación de impulsos e inflexibilidad psicológica, existe una correlación positiva moderada y altamente significativa. Quiere decir, que mientras más alto sea el nivel de dificultad de la persona para regular sus impulsos, también lo será el nivel de inflexibilidad presente.

Tabla 3

Correlaciones entre las dimensiones de las Dificultades de regulación emocional y la inflexibilidad psicológica

			DRI	FAE	FCOE	FCLE	ICDM
Rho de Spearman	Inflexibilidad psicológica	Coeficiente de correlación	.724**	.750**	-.402**	.310**	.553**
		Sig. (bilateral)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
		N	212	212	212	212	212

Nota: La tabla muestra el nivel de correlación con las demás dimensiones del DERS y la inflexibilidad psicológica.

Del mismo modo, existe una correlación positiva moderada y altamente significativa entre las dimensiones de falta de aceptación emocional e inflexibilidad psicológica. Cuanto mayor sea la falta de aceptación de emociones, el estar conectado con sus emociones desagradables primarias, será mayor el indicador de inflexibilidad psicológica.

En la dimensión de falta de claridad emocional se halló una correlación positiva débil pero altamente significativa, interpretándose a mayor grado de falta de claridad emocional será mayor el grado de inflexibilidad psicológica en la muestra.

Finalmente, entre las dimensiones de interferencia de conductas dirigidas a metas e inflexibilidad psicológica se obtuvo una correlación positiva moderada y altamente significativa. Es decir que, si aumenta la interferencia de conductas dirigidas a metas, también aumentará el nivel de inflexibilidad psicológica.

Referente a la correlación negativa, la dimensión de falta de conciencia emocional e inflexibilidad psicológica se encuentra una correlación negativa débil pero altamente significativa. La relación que se tiene es inversa; por ende, mientras mayor sea la conciencia emocional menor será la falta de flexibilidad psicológica. Se tiene en cuenta que los ítems para falta de conciencia emocional se encuentran descritos de manera negativa.

Respecto a la tabla 4, se presenta los rangos promedios de las variables por carreras. Se ha tomado como referencia la comparativa entre los rangos debido a que no se cuenta con la baremación pertinente para la interpretación de las escalas. Con referencia a la desregulación emocional, los estudiantes de Ciencias de la Comunicación obtienen un promedio mayor a los estudiantes de Ingeniería y Psicología, respectivamente. De igual forma, respecto a la variable de inflexibilidad psicológica, los estudiantes de Ciencias de la Comunicación obtienen un mayor promedio en comparación con los estudiantes de las carreras de Ingeniería y Psicología.

De acuerdo con lo analizado, los estudiantes de Ciencias de la Comunicación presentan mayor dificultad para regular sus emociones respecto a los estudiantes de Ingeniería y Psicología, no encontrándose una diferencia significativa entre las dos últimas carreras mencionadas. No obstante, hay diferencias significativas de acuerdo al rango promedio de inflexibilidad psicológica entre los estudiantes de la carrera de Ciencias de la Comunicación, Ingeniería y Psicología.

Tabla 4*Rangos promedio de variables por carreras*

Variables	Carreras	N	Rango promedio
DESREGULACIÓN EMOCIONAL	ciencias de la comunicación	64	124.4
	Psicología	79	98.29
	Ingeniería	69	99.3
INFLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA	ciencias de la comunicación	64	121.89
	Psicología	79	94.99
	Ingeniería	69	105.4

Nota: La tabla muestra la puntuación mayor entre las carreras respecto a cada variable.

Para poder analizar la confiabilidad del instrumento de Dificultades en la Regulación emocional, se utilizó la prueba de Alfa de Cronbach para obtener el índice de fiabilidad. Tal como se muestra en la tabla 5, se encontró que el coeficiente es de 0.909 para los 36 items de la Escala. Se confirma una alta confiabilidad del instrumento ya que su coeficiente se encuentra dentro de los valores aceptados demostrado en la evidencia.

Tabla 5*Confiabilidad de la Escala DERS*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.909	0.89	36

Nota: La tabla nos muestra la confiabilidad del DERS mediante alfa de Cronbach.

Sobre la consistencia interna de la Escala de Dificultades para la Regulación emocional se utilizó el método de Omega de McDonald, encontrándose que los coeficientes oscilan entre 0.37 y 0.79, donde sus niveles se encuentran dentro de lo aceptado, como la evidencia lo demuestra en la tabla 6.

Tabla 6

Análisis de confiabilidad interna del DERS

Item	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido	Omega de McDonald si el elemento se ha suprimido
DERS1	101.58	440.528	-0.275	0.518	0.914	.a
DERS2	101.79	435.353	-0.115	0.617	0.913	.a
DERS3	102.73	399.572	0.617	0.602	0.904	.a
DERS4	103.53	405.814	0.504	0.644	0.906	.a
DERS5	103.27	401.543	0.597	0.676	0.905	.a
DERS6	101.92	433.164	-0.06	0.596	0.913	.a
DERS7	101.99	441.564	-0.269	0.635	0.915	.a
DERS8	101.79	434.462	-0.094	0.565	0.913	.a
DERS9	103.16	399.586	0.629	0.673	0.904	.a
DERS10	101.81	434.64	-0.095	0.43	0.913	.a
DERS11	103.06	396.566	0.654	0.667	0.904	.a
DERS12	103.36	396.744	0.619	0.668	0.904	.a
DERS13	102.46	401.956	0.579	0.66	0.905	.a
DERS14	103.59	396.963	0.705	0.74	0.903	.a
DERS15	103.3	391.745	0.725	0.73	0.902	.a
DERS16	103.17	388.072	0.727	0.753	0.902	.a
DERS17	101.82	435.01	-0.103	0.424	0.913	.a
DERS18	102.37	404.651	0.558	0.761	0.905	.a
DERS19	103.5	394.194	0.744	0.79	0.903	.a
DERS20	102.28	438.827	-0.186	0.37	0.915	.a
DERS21	103.08	392.269	0.7	0.709	0.903	.a
DERS22	101.85	440.391	-0.227	0.59	0.915	.a
DERS24	102.06	439.442	-0.21	0.531	0.914	.a
DERS25	103.31	393.675	0.727	0.757	0.903	.a
DERS26	102.52	401.701	0.622	0.712	0.904	.a
DERS27	103.36	399.872	0.631	0.733	0.904	.a
DERS28	103.58	398.056	0.699	0.691	0.903	.a
DERS29	103.15	390.315	0.757	0.745	0.902	.a
DERS30	103.07	387.853	0.754	0.746	0.902	.a
DERS31	103.23	399.693	0.633	0.55	0.904	.a
DERS32	103.65	398.086	0.682	0.763	0.904	.a
DERS33	102.77	401.92	0.651	0.706	0.904	.a
DERS34	102.2	430.416	0.001	0.401	0.913	1.258
DERS35	103.02	400.208	0.662	0.598	0.904	.a
DERS36	103.11	389.485	0.761	0.711	0.902	.a

Nota: Se señalan en la tabla los indicadores Omega de McDonald y Alfa de Cronbach para cada ítem.

Para el análisis de confiabilidad para el Cuestionario de Aceptación y Acción comprometida – AAQ II, se utilizó el método de Alfa de Cronbach, encontrando un coeficiente de 0.931, valor que se encuentra dentro de los rangos aceptados en los 7 elementos. La evidencia lo demuestra en la tabla 7.

Tabla 7

Estadísticas de fiabilidad AAQ – II

Alfa de Cronbach	Número de elementos
0.931	7

Nota: Se presenta el coeficiente de Alfa de Cronbach.

Al analizar la consistencia interna del Cuestionario de Aceptación y Acción comprometida AAQ-II, se utilizó el método de Omega de McDonald y se encontró que los coeficientes oscilan entre 0.916 y 0.928, encontrándose los valores dentro del rango aceptado, como lo demuestra la evidencia dada en la tabla 8.

Tabla 8

Estadísticas de total de elemento

Item	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido	Omega de McDonald si el elemento se ha suprimido
AAQ1	20.36	94.781	0.766	0.704	0.921	0.923
AAQ2	20.09	97.523	0.683	0.471	0.928	0.928
AAQ3	19.84	93.102	0.757	0.591	0.922	0.922
AAQ4	20.53	93.35	0.805	0.744	0.917	0.92
AAQ5	20.25	94.139	0.802	0.664	0.918	0.918
AAQ6	19.82	88.767	0.816	0.699	0.916	0.916
AAQ7	19.95	90.851	0.82	0.725	0.916	0.916

Nota: La tabla indica el análisis de consistencia interna de la prueba AAQ – II.

3.2. Análisis Inferencial

3.2.1. Prueba de Normalidad

Dado que los datos establecidos en la muestra no aplican una normalidad, se estableció el uso de pruebas no paramétricas. En este sentido, se ha utilizado la prueba de Kruskal wallis para los datos no paramétricos de acuerdo a las tres carreras establecidas.

Se presenta en la tabla 9 los estadísticos de las variables según la carrera del grupo de muestra, obtenidos mediante la prueba de H de Kruskal Wallis. Se aprecia una significancia asintótica de 0.02 para la variable de Desregulación emocional y una significancia asintótica de 0.026 para inflexibilidad psicológica; siendo ambas variables $p < 0.05$.

Tabla 9

Significación asintótica de las variables según la carrera

	Desregulación Emocional	Inflexibilidad Psicológica
H de Kruskal-Wallis	7.819	7.297
Gl	2	2
Sig. asin.	0.02	0.026

Nota: Se utilizó la prueba de Kruskal-Wallis para obtener la diferencia entre las carreras.

3.2.2. Contraste de Hipótesis

Respecto a la hipótesis general, queda demostrado de acuerdo a los resultados que sí existe una relación entre las variables de desregulación emocional e inflexibilidad psicológica. Por lo que se infiere que se aprueba la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula.

De acuerdo con las hipótesis derivadas, en relación a las dimensiones de desregulación emocional e inflexibilidad psicológica, no se aceptan las hipótesis nulas.

Existe una correlación entre la falta de aceptación emocional e inflexibilidad psicológica (.750**), del mismo modo ocurre entre la dimensión de dificultades en la regulación de impulsos e inflexibilidad psicológica (.724**). Con lo que se comprueban las hipótesis alternativas y rechazan las hipótesis nulas para ambos casos.

También se encuentra una correlación moderada entre la interferencia de conductas dirigidas a metas e inflexibilidad psicológica (.553**), rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alternativa, se comprueba la relación existente entre las variables.

Además, los resultados indican una correlación baja entre la falta de claridad emocional e inflexibilidad psicológica (.310**), con lo que se comprueba la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula, a pesar de la interpretación del coeficiente de correlación.

Sin embargo, en la dimensión de falta de conciencia emocional, existe una correlación inversa moderada entre dicha dimensión e inflexibilidad psicológica (-.402**). Con lo que se comprueba la hipótesis alternativa pese a la correlación negativa, negando la hipótesis nula.

Finalmente, se comprueba la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula respecto a la diferencia significativa entre las carreras de psicología, ciencias de la comunicación y psicología; siendo mayor la diferencia para la variable de inflexibilidad psicológica entre los estudiantes de las carreras mencionadas. A su vez, existe una diferencia para la variable de desregulación emocional entre dichas carreras.

Discusión

A continuación, se discutirán los resultados obtenidos respecto a los análisis estadísticos previos en contraste con la literatura revisada. Primero, analizaremos los datos encontrados referentes al objetivo general en una muestra de estudiantes universitarios. Luego, será comparada la diferencia de las variables (desregulación emocional e inflexibilidad psicológica) entre estudiantes de las carreras de Psicología, Ingeniería y Ciencias de la comunicación respecto a otros estudios de muestra y variables similares.

Los resultados obtenidos en esta investigación muestran que se cumplió con el objetivo general de explorar la relación entre la Desregulación Emocional y la Inflexibilidad psicológica en estudiantes de las carreras de Psicología, Ingeniería y Ciencias de la Comunicación del sector privado de Lima Metropolitana. Tras el análisis se confirma la hipótesis de investigación y se obtiene diferencias significativas en las variables de desregulación emocional e inflexibilidad psicológica en los estudiantes de las tres carreras.

Lo cual quiere decir, a mayor dificultad para evaluar, comprender y tomar conciencia sobre la experiencia emocional aumentará la dificultad, en este caso particular del estudiante universitario, para afrontar o aceptar los eventos no deseados.

Los resultados analizados se asemejan al estudio de intervención en ACT para adolescentes de los autores De la Viuda-Suárez y Casas-Posada (2020) donde se muestra un mayor impacto positivo al usar técnicas de la terapia de aceptación y compromiso que promueven la flexibilidad como estrategia frente a la regulación de emociones. Esto se debe a que en teoría parte de regular las emociones implica también aceptar el malestar emocional que conllevan algunas emociones y poder

tomar conciencia de ello, con lo que la flexibilidad teóricamente mejora estas habilidades en la persona.

En un estudio que ha examinado la relación entre variables transdiagnósticas como la rumiación y la evitación experiencial de acuerdo al tipo de carrera que se estudia en una muestra de universitarios peruanos; los resultados obtenidos demuestran una correlación moderada positiva y significativa entre las variables de evitación experiencial y rumiación para la carrera de ingeniería, mientras que la carrera de Ciencias de la Salud indica una correlación mayor pero de igual forma moderada positiva y significativa (Velásquez et al., 2018).

De acuerdo con los objetivos específicos de la investigación, los resultados muestran correlación entre las dimensiones de dificultad en la regulación de impulsos e inflexibilidad psicológica, se infiere que a mayor predominio del poco control de las conductas al sentir emociones desagradables será mayor el grado de evitación a los eventos privados percibidos con malestar.

De acuerdo con el estudio de López (2013), a mayor regulación de los impulsos será mayor el grado de flexibilidad, ya que existe una relación funcional entre emociones desagradables y conductas problema basadas en la evitación de dichas emociones. Como se explica, el evitar o suprimir emociones desagradables con lleva a la persona a aumentar conductas denominadas como problemáticas, muchas de estas conductas son activadas por la falta de regulación.

Además, en otras investigaciones referentes al uso de la flexibilidad psicológica como estrategia de intervención en adolescentes, ha demostrado que en un programa de un año usando estrategias de la Terapia de Aceptación y Compromiso, disminuye las conductas impulsivas y disruptivas que presentaban los participantes; manifestando mejoras no solamente en el autocontrol en la escuela sino en otras

áreas de su vida, mejorando así la calidad de vida de los participantes con estrategias de flexibilidad y la experiencia de vida, factores opuestos a la inflexibilidad psicológica y evitación experiencial (Gómez et al., 2014). Lo que concuerda con los resultados ya que a mayor regulación de los impulsos será mayor el grado de flexibilidad del sujeto.

Respecto a las variables de falta de aceptación emocional e inflexibilidad psicológica, se encontró correlación entre las dimensiones, por tanto, mientras mayor sea la tendencia a una experiencia de emociones negativas, mayor será la dificultad de afronte a los eventos percibidos como no agradables. Concordante a ello, el estudio de Montoya (2020) respecto a la inflexibilidad psicológica, demuestra que las dificultades para la regulación de emociones como la ira, hostilidad y agresividad presentan una relación con la forma en cómo las personas, sus pensamientos y emociones interactúan entre sí para seguir o no en camino a una vida de acuerdo a los valores del sujeto.

Un estudio demuestra la aceptación y defusión como elementos de la flexibilidad del sujeto, permitiéndole tener una mejor aceptación y menos control de los pensamientos y emociones, por lo que aumenta también la aceptación de la experiencia vivida (Ribero y Agudelo, 2016). Estos resultados encontrados en casos clínicos con intervención en Terapia de Aceptación y Compromiso permiten corroborar los datos obtenidos en esta investigación, por lo que la flexibilidad psicológica se ve directamente relacionada con la aceptación del sujeto, en este caso particular una aceptación de sus emociones va guiado de la aceptación como componente de la flexibilidad del sujeto, dejando la rigidez en los prejuicios y justificaciones de la persona como parte de su componente verbal e historia personal.

La aceptación de emociones desagradables por teoría cuenta con una mayor dificultad por lo que las personas que tienen mayor dificultad para aceptar dichas

emociones también tendrán mayor dificultad para ser más flexibles ante esta aceptación de la realidad que atraviesan, alejándose de lo importante o valioso para ellos. Las investigaciones resaltan que la dificultad en universitarios para aceptar emociones negativas propias incrementará además la percepción de ser menos capaz para tolerar y afrontar situaciones de incertidumbre (Del Valle et al., 2020); por lo que se podría relacionar a una falta de flexibilidad del sujeto para responder al contexto.

En otras investigaciones, se obtienen resultados similares ya que se evidencia que una supresión de las emociones, entendida como la negación o falta de aceptación de las propias emociones, hace que disminuyan los niveles de bienestar psicológico, referido como un aumento de síntomas de estrés y dificultades para afrontar la situación; teniendo así resultados similares en una muestra de estudiantes universitarios, lo que apoya los hallazgos mencionados en la investigación (Advíncula, 2018).

Además, una investigación correlacional sobre la regulación emocional y el afrontamiento de estrés, determinó en una muestra con características similares, sus resultados indicaban una correlación parcial entre la influencia de la regulación emocional en la estrategia de aceptación; por lo que se infiere, los niveles adecuados en regulación de emociones, permiten al universitario una mayor conciencia y aceptación para convivir con el evento estresor y en una futura situación similar esperar mejoras o cambios en su conducta. Estos datos se asemejan a los encontrados en el presente trabajo de investigación, debido a que se cumple una correlación significativa y alta entre la aceptación emocional y la flexibilidad psicológica (Huicho, 2020).

Por otro lado, entre las dimensiones de falta de conciencia emocional e inflexibilidad se obtiene una correlación; lo cual quiere decir, mayor grado de falta para aceptar emociones será mayor la dificultad para aceptar y afrontar eventos no deseados. Caso contrario ocurrió en un estudio de intervención (De la Viuda-Suárez & Casas-Posada, 2020) ya que las investigadoras atribuyen esta mejoría no significativa a las actividades realizadas con dirección al cambio de acciones mas no de clarificar e interpretar emociones, además se considera para un cambio de emociones y pensamientos la brevedad de la intervención no ayudaría a conseguir los resultados esperados.

Investigaciones acerca del mindfulness, establecen que entre más consciente sobre las emociones, pensamientos y situaciones sea la persona y en específico el cambio que puede darse en las mismas, mayor será la capacidad del sujeto para experimentar flexibilidad y aceptación, permitiéndose aceptar ese cambio. Así como, la disminución a la tendencia de pensamientos rumiativos y obsesivos con respecto a su pasado o futuro, la capacidad de mantenerse consciente en el presente, están relacionados a la disminución del cansancio y agotamiento emocional de la población de estudiantes universitarios (De la Fuente et al., 2010).

A su vez, investigaciones sobre mindfulness, flexibilidad psicológica y esquemas emocionales; demuestran correlaciones fuertes y positivas entre las variables. Lo que indica que, el nivel de conciencia sin tener prejuicios y el aceptar la experiencia vivida en el presente están asociadas a un enfoque adaptativo y flexible de la experiencial emocional del sujeto (Leahy et al., 2012). Esta investigación concuerda con lo señalado anteriormente, mientras la persona sea más consciente de sus emociones o del proceso de estas, también aumentará la aceptación de las mismas sin querer cambiarlas o modificarlas.

De el mismo modo, ocurre con las dimensiones de falta de claridad y aceptación emocionales. De la Viuda-Suárez y Casas-Posada (2020), en su investigación, nos permiten tener en consideración que, aunque las variables puedan estar relacionadas, al momento de la intervención los resultados podrían ser distintos teniendo en cuenta la literatura mencionada.

Respecto a los resultados obtenidos en las dimensiones de falta de claridad emocional e inflexibilidad psicológica; se infiere que, si el grado de desconocimiento y falta de comprensión sobre nuestras emociones es mayor, por lo tanto, mayor es la dificultad para aceptar y afrontar situaciones no deseadas.

Resultados semejantes se observan en la investigación de Brocca (2014) acerca de los esquemas emocionales en un grupo de pacientes clínicos depresivos, encontrándose que mientras mayor sea el nivel de depresión aumentarán los esquemas emocionales respecto a culpa sobre sus emociones e incomprensión de estas, así como la incontrabilidad y la falta de consenso. Caso contrario, mientras menor sean los indicadores patológicos menor serán los esquemas emocionales, dando a resalta la comprensión y aceptación de las emociones. En este sentido, esta investigación coteja la relación entre la claridad como la habilidad para comprender las propias emociones y la flexibilidad psicológica.

En la investigación de Leahy et al. (2012) se encontró la relación entre esquemas emocionales e inflexibilidad psicológica, identificada la culpa de emociones, invalidación, falta de consenso, falta de valores más altos e incomprensión de emociones como parte de los esquemas principales relacionados a la variable contextual. Esto concuerda con los resultados encontrados entre las dimensiones de claridad emocional y flexibilidad psicológica, encontrándose una correlación directa positiva y significativa; es decir, entre mayor comprensión,

aceptación y validación de las emociones, se ven reflejados mejores niveles de flexibilidad en adultos.

Finalmente, en referencia a la dimensión de interferencias de conductas dirigidas a metas e inflexibilidad psicológica existe una correlación directa. Se infiere que, a mayor dificultad para responder a una tarea cuando se experimentan emociones percibidas como negativas, será mayor la evitación a los eventos privados indeseados.

Algunas investigaciones coinciden con este mismo objetivo, donde se ha demostrado que los estudiantes que presentan mayores dificultades para dirigir su conducta hacia la ejecución de una tarea pese a su estado emocional, también se ven afectados en su respuesta tanto cognitiva, conductual y emocional frente a situaciones de incertidumbre; por lo que mientras mayor sean el grado de inhibición de conductas, será mayor el grado de interferencia de conductas dirigidas hacia sus metas (Del Valle, Zamora et al., 2020).

En la misma línea de investigación, se han dado hallazgos sobre el grado de flexibilidad presente en los sujetos cuando experimentan emociones desagradables como la ansiedad; se han encontrado correlaciones positivas y significativas entre ambas variables. Por lo que mientras se experimente mayores niveles de ansiedad, esto influirá en la inflexibilidad de la persona para responder a su medio, específicamente con patrones conductuales inflexibles como respuesta del sujeto. El grado de ansiedad, provocará respuestas de evitación, por lo que estas influirán en la conducta efectiva, manteniendo un patrón inflexible en la persona, interfiriendo con lo que el sujeto desea (Guillén, 2018). Esto se relaciona con los resultados obtenidos ya que se presenta mayor dificultad para alcanzar la meta deseada cuando los niveles de inflexibilidad son mayores.

Asimismo, se estudió la interferencia de conductas dirigidas a metas en relación con el bienestar psicológico. Entre los resultados se halló una correlación inversa entre la ICDM y la auto aceptación, dominio del entorno y propósito de vida; considerados como la capacidad de aceptarse a sí mismo siendo consciente de las limitaciones propias, elegir entornos favorables de acuerdo con las necesidades propias y tener objetivos en los cuales la persona encamine su vida, respectivamente. Por lo que, a mayor interferencia entre las conductas dirigidas a metas, será mayor la falta de aceptación propia, pérdida del dominio y menor propósito de vida; interpretándose que la dificultad para realizar una tarea debido al estado emocional se haya ligado a una disminución de pérdida objetivos de la persona que considera valiosos para sí, así como la dificultad de aceptarse; esto sugiere una relación entre el bienestar psicológico y la interferencia de conductas dirigidas a metas en el estudiante universitario, que se da a colindar con los resultados mostrados en esta investigación (Khalil et al., 2020).

De acuerdo a la exploración de los resultados enfocados en objetivos comparativos, los estudiantes de Psicología presentan mejores herramientas y estrategias para la regulación de sus emociones en contraste con los estudiantes de Ingeniería y Ciencias de la Comunicación, lo cual concuerda con el estudio de Ypanaqué (2020) con resultados similares entre los estudiantes de Psicología y Medicina Humana, en donde se refleja una mejor gestión de emociones por parte de los estudiantes de Psicología.

Las diferencias se determinan ya que estos últimos frente al contexto y factores estresores propios de la vida universitaria presentan un mejor manejo emocional. Del mismo modo, de acuerdo con lo señalado por Advíncula (2018) el uso de estrategias de supresión, es decir, estrategias que reprimen las emociones tanto evaluadas

positivas y como emociones negativas disminuye el grado de flexibilidad en estudiantes universitarios. Donde se infiere, el inadecuado proceso de regulación de emociones afectaría la flexibilidad de los estudiantes, por lo que se concuerda con los resultados obtenidos.

Mientras que los estudiantes universitarios busquen huir o evitar sus emociones, mayor será el grado de inflexibilidad; es por ello, resalta la estrategia de supresión una relación directa con la variable de inflexibilidad.

Las limitaciones encontradas en este estudio, principalmente se ve afectado la interpretación de los resultados ya que no se cuenta con un sistema de baremación para interpretar la data; asimismo, el desarrollo de ítems en negativo en el caso de la prueba DERS podría confundir en la investigación.

Conclusiones

En la investigación se concluye que tanto las variables de desregulación emocional e inflexibilidad psicológica se encuentran presente en la vida de los jóvenes universitarios y podría afectar su capacidad para resolver conflictos, aceptar y gestionar adecuadamente sus emociones durante el proceso. Por lo que se necesita una mayor atención a estas áreas evaluadas y contar con los instrumentos para interpretar los resultados mejorando así la investigación en el campo de las variables transdiagnósticas.

Además, hay evidencia de una relación directa entre la desregulación emocional y la inflexibilidad psicológica de jóvenes universitarios, de modo que esta relación podría verse afectada por niveles de evitación experiencial del sujeto a eventos desagradables, su capacidad de conciencia, aceptación y regulación emocional.

También, existen diferencias significativas entre la carrera que se estudia como en el caso de Psicología respecto a otras carreras, considerando las variables contextuales de su formación.

Recomendaciones

Se sugiere para futuras investigaciones tener un baremo para las pruebas utilizadas ya que no cuentan con uno, por lo que hay un menor pase a investigaciones en variables transdiagnósticas.

Además, se permite seguir con la línea de investigación para futuros programas de prevención/intervención en estudiantes universitarios.

Referencias

- Advíncula, C. (2018). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios [Tesis para el grado de Licenciatura]. Repositorio Académico de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%
v%c3%adncula_Coila_Regulaci%
c3%b3n_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%c3%adncula_Coila_Regulaci%c3%b3n_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Aldao, A. y Nolen – Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 974 – 983. Doi: 10.1016/j.brat.2010.06.002.
- Barbosa Güiza, A. (2020). *Propiedades psicométricas del Cuestionario aceptación y compromiso en estudiantes universitarios (AAQ-US) en el contexto colombiano* [Tesis para obtener el grado de Maestría]. Repositorio Digital Konrad Lorenz <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2263?locale-attribute=en>
- Belloch, A. (2012). Propuestas para un enfoque transdiagnóstico de los trastornos mentales y del comportamiento: Evidencia, utilidad y limitaciones. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 17(3), 295–311. Recuperado de <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.17.num.3.2012.11845>
- Brocca, P. (2014). Huicho, D. (2020). Esquemas emocionales en un grupo de pacientes depresivos de un hospital de la ciudad de Lima. Influencia de la regulación emocional sobre las estrategias de afrontamiento al estrés ante la situación de pandemia en universitarios de lima [Tesis para obtener el grado de Maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio USMP. [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/1146/BROCCA
A_AP.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/1146/BROCCA_AP.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Chau, C., y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35 (2), pp.387-422. ISSN 0254-9247. <http://dx.doi.org/10.18800/psico.201702.001>.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia: Universidad de Valencia. Recuperado de <https://www.uv.es/=choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J., y Gómez-Becerra, I. (2017). Intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes: una serie de casos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4 (2), pp 135-141. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152556006.pdf>.
- De la Fuente, J., Franco, C. y Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios sobre Educación*, 19, pp. 31-52. Recuperado de https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/18324/2/ESE19_Art%C3%ADculo2.pdf
- De la Viuda-Suárez, M. y Casas-Posada, A. (2020). Terapia de aceptación y compromiso (ACT) grupal para adolescentes con dificultades de regulación emocional: un estudio piloto. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7 (2), pp 42-49. DOI: 10.21134/rpcna.2020.07.2.5
- Del Valle, M., Zamora, E., Andrés, M., Irurtia, M, y Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. *Quaderns de psicologia*, 22(2), e1594. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1594>

- Domínguez, L. (2016). *La influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el desarrollo de los trastornos emocionales en adolescentes: una revisión* [Tesis para obtener el grado de Maestría]. Repositorio de la Universitat Jaume I de Castellón. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/165431/TFM_2016_DomínguezPradesLaura.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Durán, Y., Guerrero, K., y Cárdenas, S. (2015). *Validación del acceptance and action questionnaire - ii (aaq-ii) en una muestra universitaria de bogotá, Colombia* [Tesis para obtener el grado de Licenciatura]. Repositorio Institucional de la Universidad de Santo Tomas. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/3389>
- Eisenbeck, N. (2018). Del malestar psicológico a la procrastinación académica: explorando el rol de la inflexibilidad psicológica [Tesis para obtener el grado de Bachiller]. Repositorio de la Universidad de Almeria. <http://repositorio.ual.es/handle/10835/7961>
- Fernández, J., Díaz, A, González, A., Botella, C. y García, A. (2017). La regulación emocional en los trastornos emocionales, una piedra nodal para los abordajes transdiagnósticos: una revisión de la literatura. *Àgora de salut* (4), pp. 111-121. Doi: <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2017.4.12>
- Gargurevich, R., y Matos, I. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Revista de Psicología*, 12, pp. 192-215. Recuperado de https://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v12_2010/pdf/a09.pdf

- Giraldo, G., Fontecha, V., y Riaño, D. (2020). Intervenciones en inteligencia emocional (IE) en adolescentes desde la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y otro tipo de intervenciones - Revisión sistemática y una propuesta de intervención desde ACT [Tesis para obtener el grado de Licenciatura]. Repositorio de la Universidad Católica de Pereira.
<https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/6250>
- Gómez, M., Luciano, C., Páez – Blarrina, M., Ruiz, F., Valdivia, S. y Gil, B. (2014). Brief ACT Protocol in At-risk Adolescents with Conduct Disorder and Impulsivity. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14 (3), pp. 307-332. Recuperado de
<https://www.redalyc.org/pdf/560/56032544001.pdf>
- Gómez, O., y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8 (1), pp. 96-117. Recuperado de
<https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/215>
- 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.
- Gross, J., y Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, (pp.3-25). Recuperado de
https://www.researchgate.net/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations

- Guillen, L. (2018). Evitación experiencial y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de lima metropolitana [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio URP. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1610/1.-Evitaci%3%b3n%20experiencial%20y%20ansiedad%20en%20estudiantes%20de%20una%20universidad%20privada%20de%20Lima%20metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., y Vilca, D. (2016). Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios. *Psykhe*, 25 (1), pp.1-13. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v25n1/art01.pdf>
- Hayes, S., Strosahl, K., y Wilson, K. (2015). Terapia de Aceptación y compromiso – Proceso y práctica del cambio consiente (Mindfulness). New York: Desclee de Brower.
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hernández-López, M., Cepeda – Benito, A., Díaz-Pavón, P., y Rodríguez- Valverde, M. (2021). Psychological inflexibility and mental health symptoms during the COVID-19 lockdown in Spain: A longitudinal study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, pp.42-49. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.icbs.2020.12.002>
- Hernández, R., Fernández, C y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación (6ta). México D.F: Mc Graw Hill. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

- Hervás, G. y Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59, 9-36. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/235428353_La_regulacion_afectiva_Modelos_investigacion_e_implicaciones_para_la_salud_mental_y_fisica
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la Regulación Emocional: El papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Behavioral Psychology*, 19 (2), pp. 347-372. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/236903688_Psicopatologia_de_la_regulacion_emocional_El_papel_de_los_deficit_emocionales_en_los_trastornos_clinicos
- Hervás, G., y Moral, G. (2017). Regulación emocional aplicada al campo clínico [Formación continua a distancia – materiales del curso]. División de Psicoterapia, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España. Recuperado de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>
- Huarcaya-Victoria J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*. 37(2):327-34. Doi <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- 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 para obtener el grado de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Usil http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/11237/3/2020_Huicho%20Bautista.pdf

- Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman caracterización. *Revista habana de ciencias médicas*, 5 (2). Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v8n2/rhcm17209.pdf>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2018). Compendio estadístico 2018. (pp.35 – 34). Lima: Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi. Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/oficinas/estadistica/compendio.html>
- Khalil Y., Del Valle M. V., Zamora E. V. y Urquijo S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 24(1), 69-83. Recuperado de http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/5361/Dificultades_regulacion_Khalil_otros.pdf?sequence=1
- Leahy, R., Tirch, D., Silberstein, L. y Melwani, P. (2012). Emotional Schemas, Psychological Flexibility, and Anxiety: The Role of Flexible Response Patterns to Anxious Arousal. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), pp. 380–391. Doi: 10.1521/ijct.2012.5.4.380
- León-Quismondo, L., Lahera, G., López-Ríos, F. (2014). Terapia de Aceptación y Compromiso en el tratamiento del Trastorno Obsesivo Toro, Beltrán, González, Sabogal, Reyes y Guerrero, 2018-Compulsivo. *Revista Española de la Asociación Española de neuropsiquiatría*, 34 (124), pp. 725-740. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352014000400006
- Linehan, M. (1993). *Cognitive–behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.

Linehan, M. (2003). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Paidós.

López Hernández-Ardieta, M. (2013). Tratamiento psicológico de la impulsividad desde la perspectiva de las terapias de conducta de tercera generación: A propósito de un caso. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 43 (1), pp. 117-127. Recuperado de <file:///C:/Users/rober/Downloads/264852-Text%20de%20'article-358845-1-10-20130604.pdf>

Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista neuropsiquiatra*, 83(1): 51-56. doi: <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>

Luciano, C., Valdivia, M., Gutiérrez, O. y Paéz-Blarrina, M. (2006). Avances desde la terapia de aceptación y compromiso. *Revista de psicología y psicopedagogía*, 5 (2), pp. 173 – 201.

Luciano, C., y Valdivia, M. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (Act): Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27(2),79-91. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827203>

Luciano, C. (2016). Evolución de ACT. *Análisis y Modificación de Conducta*, 42 (165-166), pp. 3-14. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/12309/Evolucion.pdf?sequence=2>

Magallanes, A., y Sialer, J. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en universitarios de Ciencias de la Salud* [Tesis para el grado de Bachiller]. Repositorio Académico de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/626361/Magallanes_OA.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Martinez, R. (2018). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana [Tesis para obtener el grado de Doctorado].

Meza, D. (2019). Regulación emocional en adolescentes del colegio Príncipe de Asturias -Villa el Salvador [Tesis para obtener el grado de Licenciatura]. Repositorio Institucional de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4220>

Ministerio de Salud Perú (2020). *Plan de salud mental Perú, 2020 – 2021 (en el contexto covid-19)*, pp. 22-25. Lima: Ministerio de Salud. Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>

Montoya, S. (2020). Agresión y su relación con flexibilidad psicológica, ira y hostilidad en estudiantes universitarios de 18 a 30 años [Tesis para obtener el grado de Maestría]. Repositorio Digital Konrad Lorenz. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2358>

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, 1-20.

Paéz – Blarrina, M. y Montesinos – Marín, F. (2016). *Tratando con terapia de aceptación y compromiso*. Editorial Pirámide.

Palmero, F., Guerrero, C., Gómez-Íñiguez, C., Carpi, A., y Goyareb, R. (2011). *Manual de teorías emocionales y motivacionales*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10234/25363>

- Palomino-Oré, C, y Huarcaya-Victoria J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte Médico*, 20(4): 1-6. doi: <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>
- Patrón-Espinoza, F. (2013). La evitación experiencial como dimensión funcional de los trastornos de depresión, ansiedad y psicóticos. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 5 (1), pp. 85 -95. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/267571597_La_evitacion_experiencial_como_dimension_funcional_de_los_trastornos_de_depresion_ansiedad_y_psicoticos
- Ribero-Marulanda, S. y Agudelo-Colorado, L. (2016). La aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en dos casos de evitación experiencial. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34 (1), pp. 29-46. Doi: [dx.doi.org/10.12804/apl34.1.2016.03](https://doi.org/10.12804/apl34.1.2016.03)
- Romero Sainz, A. (2018). Factores del bienestar personal: flexibilidad psicológica, optimismo y estrategias de afrontamiento [Tesis para obtener el grado de Maestría]. Repositorio de la Universidad Pontificia de Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/31690/TFM001031.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiz, F., Langer Herrera, A., Luciano, C., Cangas, A., y Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire - II. *Psicothema*, 25 (1), pp. 123 – 129. Doi: [10.7334/psicothema2011.239](https://doi.org/10.7334/psicothema2011.239)
- Sánchez, H. et al. (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), pp.346-353.

ISSN 1814-5469. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3179>

Toro, R., Beltrán, K., González, L., Sabogal, A., Reyes, K., y Guerrero, L. (2018).

Variables Transdiagnósticas predictoras de los problemas emocionales y afectivos en una muestra colombiana. *Duazary*, 15 (2), pp. 1-13. Recuperado de:

https://www.redalyc.org/journal/5121/512158205002/html/#redalyc_512158205002_ref5

Vargas-Mendoza, J. E. (2006) Bases de la teoría de los marcos relacionales: Apuntes para un seminario. México: Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C. Recuperado de

http://www.conductitlan.org.mx/03_seminariosporjaimelvargas/Nueva%20carpeta/2.%20teoria de los marcos relacionales.pdf

Velásquez-Centeno, C., Grajeda-Montalvo, A., Montero-López, V., Montgomery-Urday, 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), pp. 15 – 26. DOI:

<http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.15110>

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/20.500.12805/1227>

Anexos

Anexo A. Cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional

(Validado por Ana Mónica Magallanes y Jenny Sialer)

Indique con qué frecuencia los siguientes enunciados se aplican para usted, escribiendo el número apropiado de la escala de abajo en la línea al lado de cada elemento:

1	2	3	4	5
Casi nunca	Pocas veces	A veces	La mayoría de veces	Casi siempre

1. Tengo claro lo que siento (ya sea enojo, alegría, tristeza, etc.).
2. Presto atención a cómo me siento.
3. Experimento mis emociones como abrumadores y fuera de control
4. No tengo idea de cómo me siento.
5. Me resulta difícil comprender cómo me siento.
6. Estoy atento a mis sentimientos.
7. Sé exactamente cómo me siento.
8. Le doy importancia a lo que siento.
9. Estoy confundido sobre cómo me siento.
10. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé reconocer exactamente cómo me siento.
11. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me enojo conmigo mismo por sentirme de esa manera.
12. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me avergüenzo por sentirme de esa manera.
13. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultad para hacer mi trabajo.
14. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me pongo fuera de control.

15. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que me sentiré así por mucho tiempo.
16. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que acabaré sintiéndome muy deprimido.
17. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que mis sentimientos son válidos e importantes.
18. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me es difícil concentrarme en otras cosas.
19. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento fuera de control.
20. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), puedo cumplir con lo que tengo que hacer.
21. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento apenado conmigo mismo por sentirme de esa manera.
22. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), sé que puedo encontrar la forma de sentirme mejor después.
23. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento como si fuera una persona débil.
24. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que puedo mantener el control de mi comportamiento.
25. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me siento culpable por sentirme de esa manera
26. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para concentrarme.
27. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), tengo dificultades para controlar mi comportamiento
28. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.

29. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera.
30. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo.
31. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por ese sentimiento.
32. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), pierdo el control sobre mi comportamiento.
33. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), se me dificulta pensar en cualquier otra cosa.
34. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me tomo mi tiempo para comprender lo que realmente estoy sintiendo.
35. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), me toma mucho tiempo sentirme mejor.
36. Cuando estoy emocionalmente mal (ya sea enojado, triste, ansioso, etc.), mis emociones parecen desbordarse (se escapan de mis manos).

Anexo B. Cuestionario de Aceptación y Acción Comprometida AAQ – II.

Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ–II) Lima – Perú (Adaptado por Renzo Martinez Munive)

Nombre:.....Edad:.....

Lugar.....Fecha.....


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

Use como referencia la siguiente escala para hacer su elección:

	1	2	3	4	5	6	7	
	Completamente falso	Rara vez cierto	Algunas veces cierto	A veces cierto	Frecuente mente cierto	Casi siempre cierto	Completamente cierto	
1	Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar.							
2	Evito o escapo de mis sentimientos.							
3	Me preocupa no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones.							
4	Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida satisfactoria.							
5	Mis emociones me causan problemas en la vida.							
6	Me parece que la mayoría de la gente maneja su vida mejor que yo.							
7	Mis preocupaciones obstaculizan mi superación.							

Anexo C. Solicitud de Permiso para el uso de Cuestionario de Aceptación y Acción Comprometida AAQ – II

← [íconos] >


 **Fabia Garcia** <fabia.garcia.herrera@gmail.com> para informes.valores ▾ mar, 18 may. 19:42 ☆ ↶ ⋮


Estimado Dr. Renzo Martinez :

Reciba un cordial saludo, por medio del presente correo hago llegar una solicitud formal para utilizar el instrumento AAQ II validado por usted. dicho instrumento será utilizado en la tesis que me encuentro realizando " Relación entre la Flexibilidad psicológica y regulación emocional en jóvenes de una universidad privada de Lima Metropolitana" para obtener mi grado de Licenciatura en Psicología.

Gracias por su atención
Atentamente.

Fabia García H.



 **Valores Centro de formación y psicoterapia** <informes.valores@gmail.com> para mí ▾ mar, 18 may. 23:09 ☆ ↶ ⋮

Buenas noches,
Acceso la autorización de la utilización del instrumento solicitado y envío material necesario
Un fuerte abrazo
Dr. Renzo Martinez Munive

Anexo D. Formato de Solicitud para el uso del Cuestionario de Aceptación y Acción Comprometida – II.

Viernes, 14 de mayo del 2021

Dr. Renzo Martinez Munive

Director de Valores Centro de formación y psicoterapia contextual

PRESENTE

Dr. Renzo, reciba un cordial saludo de una colega en formación, mi nombre es Fabia Alejandra García Herrera, identificada con DNI 76829864. Actualmente soy Bachiller en Psicología en la Universidad San Martín de Porres y me encuentro realizando una investigación sobre Regulación Emocional y Flexibilidad Psicológica en jóvenes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Por medio de la presente, quisiera pedirle su autorización para realizar la investigación utilizando su instrumento validado en Perú "Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II)", asimismo, poder recibir las instrucciones de uso del instrumento con fines académicos para la obtención del título profesional de la carrera de Psicología.

Gracias y reciba mis saludos,

Atentamente.

Fabia García Herrera.

Aneco E. Solicitud de permisos para el uso del Cuestionario Dificultades en la regulación emocional DERS – Validación peruana

para anamonica.14 ▾

Estimada Ps. Magallanes:

Reciba un cordial saludo, por medio del presente correo hago llegar a usted una solicitud formal para utilizar el instrumento DERS validado por usted y su colega Sialer Cádernas con fines académicos para obtener mi grado de Licenciatura en Psicología.

Gracias por su atención
Atentamente.

Fabia García H.



Ana Mónica Magallanes <anamonica.14@gmail.com>
para mí ▾

📧 lun, 17 may. 18:26 ★ ↩

Buenas noches, Fabia

Claro, no hay problema, te hago el envío del documento de la tesis y la escala final.

¡Éxitos!

Anexo F. Formato de Solicitud para el uso del Cuestionario de Dificultades en la regulación emocional DERS – Validación Peruana

Lunes, 17 de mayo del 2021

Ps. Ana Magallanes Oré

Co autora de Propiedades psicométricas de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional

PRESENTE

Estimada Ps. Magallanes, reciba un cordial saludo de una colega en formación, mi nombre es Fabia Alejandra García Herrera, identificada con DNI 76829864. Actualmente soy Bachiller en Psicología en la Universidad San Martín de Porres y me encuentro realizando una investigación sobre Regulación Emocional y Flexibilidad Psicológica en jóvenes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Por medio de la presente, quisiera pedirle su autorización para realizar la investigación utilizando su instrumento validado en Perú "Escala de Dificultades en la Regulación Emocional" asimismo, poder recibir las instrucciones de uso del instrumento con fines académicos para la obtención del título profesional de la carrera de Psicología.

Gracias y reciba mis saludos, Atentamente.

Fabia García Herrera.