



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE
UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2023

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología con
mención en Psicología Clínica

Autor:

Celi Inchi, Gerson Deyvid

Asesor:

Mendoza Huamán, Vicente Eugenio
(ORCID: 0000-0003-1946-6831)

Jurado:

Figueroa Gonzáles, Julio
Vasquez Vega, Jeanette
López Odar, Dennis

Lima - Perú

2024



EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
2	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.unife.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1%



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE
UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2023

Línea de investigación: Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología con mención en Psicología

Clínica

Autor:

Celi Inchi, Gerson Deyvid

Asesor:

Mendoza Huamán, Vicente Eugenio

(ORCID: 0000-0003-1946-6831)

JURADO:

Figueroa Gonzáles, Julio

Vasquez Vega, Jeanette

López Odar, Dennis

Lima – Perú

2024

Pensamiento

“La vida es más rica y plena cuando invertimos nuestro tiempo y energía en lo que es más importante y significativo para nosotros”

RUSS HARRIS

Dedicatoria

A mis padres, Adela y Ever, quienes me han brindado su apoyo incondicional en todos los ámbitos de mi vida, aportándome los valores suficientes para seguir adelante a pesar de las dificultades.

Agradecimientos

A mi alma mater, la Universidad Nacional Federico Villarreal, por todo el aprendizaje brindado para mi formación como psicólogo.

A la academia preuniversitaria Grupo Ciencias, por brindarme el permiso de realizar esta investigación en sus instalaciones.

Al Dr. Vicente Eugenio Mendoza Huamán, mi asesor de tesis, por la paciencia y la guía brindada a la presente investigación.

Índice

Carátula	i
Pensamiento	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Resumen	xi
Abstract	xii
I. Introducción	1
1.1 Descripción y formulación del problema	2
1.2 Antecedentes	6
1.2.1 Antecedentes internacionales	6
1.2.2 Antecedentes nacionales	11
1.3 Objetivos	21
1.3.1 Objetivo general	21
1.3.2 Objetivos específicos	21
1.4 Justificación	21
1.5 Hipótesis	23
1.5.1 Hipótesis general	23

1.5.2 Hipótesis específicas	23
II. Marco teórico	25
2.1 Evitación experiencial	25
2.1.1 Elementos característicos de la evitación experiencial	26
2.1.2 Consideraciones donde la evitación puede ser perjudicial	26
2.1.3 Los marcos relacionales y sus aspectos teóricos	27
2.1.4 Tipos de marcos relacionales	28
2.1.5 Psicoterapia de aceptación y compromiso (ACT)	30
2.1.6 La flexibilidad psicológica desde la ACT: hexaflex	30
2.1.7 El triflex de la ACT	32
2.2 Cansancio Emocional	33
2.2.1 Aproximaciones conceptuales del cansancio emocional	33
2.2.2 Elementos que caracterizan al cansancio emocional	34
2.2.3 Consecuencias del cansancio emocional	34
2.2.4 Indicadores asociados al cansancio emocional	35
2.2.5 Factores que están asociados al cansancio emocional	36
2.2.6 Modelo teórico del cansancio emocional	37
III. Método	39
3.1 Tipo de investigación	39
3.2 Ámbito temporal y espacial	39

3.3 Variables	39
3.3.1 Evitación experiencial	39
3.3.2 Cansancio emocional	40
3.4 Población y muestra	40
3.4.1 Población	40
3.4.2 Muestreo	40
3.4.3 Muestra	40
3.5 Instrumentos	41
3.5.1 Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II)	41
3.5.2 Cuestionario de Cansancio Emocional (ECE)	44
3.6 Procedimientos	46
3.7 Análisis de datos	46
3.8 Consideraciones éticas	46
IV. Resultados	47
4.1 Análisis descriptivos de las variables	47
4.2 Estadísticos inferenciales de las variables	50
V. Discusión de resultados	53
VI. Conclusiones	65
VII. Recomendaciones	66
VIII. Referencias	67

IX. Anexos

82

Anexo A: Matriz de consistencia

82

Anexo B: Matriz de operacionalización de variables

86

Lista de tablas

Nº	Título	Pág.
Tabla 1	<i>Distribución de las características de la muestra</i>	41
Tabla 2	<i>Validez ítem-test del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) en alumnos de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho</i>	43
Tabla 3	<i>Análisis de confiabilidad del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) en alumnos de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho</i>	43
Tabla 4	<i>Validez ítem-test de la Escala de Cansancio Emocional (ECE) en alumnos de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho</i>	45
Tabla 5	<i>Análisis de confiabilidad de la Escala de Cansancio Emocional (ECE) en alumnos de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho</i>	45
Tabla 6	<i>Niveles de Evitación Experiencial en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho</i>	47
Tabla 7	<i>Niveles de Cansancio Emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho</i>	47
Tabla 8	<i>Análisis de normalidad de la variable Evitación Experiencial según Kolmogorov-Smirnov</i>	48
Tabla 9	<i>Análisis de normalidad de la variable Cansancio Emocional según Kolmogorov-Smirnov</i>	49
Tabla 10	<i>Análisis de correlación de las variables Evitación Experiencial y Cansancio Emocional</i>	50
Tabla 11	<i>Análisis de diferencias significativas de la Evitación Experiencial en función al sexo</i>	50
Tabla 12	<i>Análisis de diferencias significativas de la Evitación Experiencial en función a la condición laboral</i>	51
Tabla 13	<i>Análisis de diferencias significativas del Cansancio Emocional en función al sexo</i>	51
Tabla 14	<i>Análisis de diferencias significativas del Cansancio Emocional en función a la condición laboral</i>	52
Tabla 15	<i>Matriz de consistencia</i>	82

Tabla 16	<i>Matriz de operacionalización de la variable Evitación Experiencial</i>	86
Tabla 17	<i>Matriz de operacionalización de la variable Cansancio Emocional</i>	87

Resumen

Objetivo: Determinar la relación entre la evitación experiencial y el cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho, 2023. **Método:** El estudio tiene un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, con un alcance y tipo de investigación descriptivo-correlacional y de corte transversal, usándose el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y la Escala de Cansancio Emocional (ECE). La muestra estuvo conformada por 442 estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho. **Resultados:** Del total de alumnos se encontró que, con respecto a la evitación experiencial, el 45.2% se ubican en un nivel marcado y solo el 8.8% en un nivel leve, mientras que, con respecto al cansancio emocional, el 55.9% se ubican en un nivel alto y el 11.5% en un nivel bajo. En la misma línea, se halló que existe correlación positiva, de magnitud moderada ($r=.630$) y estadísticamente muy significativa ($p<.001$) entre la evitación experiencial y el cansancio emocional. De la misma manera, se encontró la existencia de diferencias significativas con respecto al sexo en la evitación experiencial y el cansancio emocional, siendo $p=.000$ ($p<.05$) en ambas variables, mientras que con respecto a la condición laboral no se encontraron diferencias significativas ($p>.05$). **Conclusiones:** Al cambiar los niveles de evitación experiencial, también lo harán los niveles de cansancio emocional, y viceversa. Así mismo, se determinó que las mujeres poseen mayores niveles de evitación experiencial y cansancio emocional en comparación con los varones, mientras, y parece indicar, que la condición laboral no es un factor diferencial para que los estudiantes posean mayores niveles con respecto a algunas de las variables de este estudio.

Palabras clave: evitación experiencial, cansancio emocional, estudiantes.

Abstract

Objective: Determine the relationship between experiential avoidance and emotional exhaustion in students of a pre-university academy in San Juan de Lurigancho, 2023. **Method:** The study has a quantitative approach, non-experimental design, with a descriptive-correlational and cross-sectional scope and type of research, by using the Acceptance and Action Questionnaire - II (AAQ-II) and the Emotional Exhaustion Scale (ECE). The sample consisted of 442 students from a pre-university academy in San Juan de Lurigancho. **Results:** From the total number of students, it was found that, with respect to experiential avoidance, 45.2% were at a strong level and only 8.8% at a slight level, while, with respect to emotional exhaustion, 55.9% were at a high level and 11.5% at a low level. Along the same lines, it was found that there is a positive correlation, of moderate magnitude ($r=.630$) and statistically highly significant ($p<.001$), between experiential avoidance and emotional exhaustion. In the same way, significant gender differences were found regarding experiential avoidance and emotional exhaustion, with $p=.000$ ($p<.05$) in both variables, while for working conditions no significant differences were found ($p>.05$). **Conclusions:** As levels of experiential avoidance change, so will the levels of emotional exhaustion, and vice versa. Likewise, it was determined that women present higher levels of experiential avoidance and emotional exhaustion compared to men, while, on the other hand, it seems to indicate that working conditions are not a differential factor for students to present higher levels with respect to some of the variables in this study.

Keywords: experiential avoidance, emotional exhaustion, students.

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un periodo de muchos cambios que repercuten en el plano psicológico y, sumado a ello, viene acompañada por la etapa preuniversitaria, en la cual esta población tiene que elegir a lo que se van a dedicar el resto de su vida, debido a lo mencionado se hace necesario realizar estudios en esta etapa.

Esta investigación se encargará de estudiar a los alumnos preuniversitarios de una academia, teniendo en cuenta dos variables que influyen determinadamente en su desenvolvimiento en su día a día, estos son la evitación experiencial y el cansancio emocional.

En el capítulo I, se describe de manera detallada el problema juntamente a su formulación, seguido de los antecedentes nacionales e internacionales, para luego proseguir con la presentación de los objetivos, la justificación y las hipótesis del presente estudio.

En el capítulo II, se muestran los principios teóricos que rigen cada variable de esta investigación.

En el capítulo III, se detallan las consideraciones relacionadas al marco metodológico, entre ellas se encuentran el tipo de investigación, el ámbito temporal y espacial, las variables de estudio, la población y muestra, la descripción de los instrumentos usados, el procedimiento, el análisis de los datos y los aspectos éticos.

En el capítulo IV, se muestran los resultados obtenidos a partir de los análisis estadísticos respectivos.

En el capítulo V, se encuentra la elaboración de la discusión, donde se contrasta lo hallado en este apartado con otras investigaciones y modelos teóricos.

Y en los capítulos VI y VII, se mostrarán las conclusiones y recomendaciones de manera respectiva.

1.1 Descripción y formulación del problema

La salud mental es un estado y un equilibrio donde las personas se deberían de ubicar para lograr alcanzar la vida que desean obtener, sin embargo, a nivel mundial, este aspecto se está viendo resquebrajada paulatina y constantemente, con respecto a ello, Harris (2021) menciona que el sufrimiento psicológico es inherente al ser humano, que tarde o temprano vamos a experimentar mucho dolor y que el problema no está en la naturaleza de nuestras emociones, sino en la no aceptación de estas, provocando una lucha interna con la finalidad de “sentirnos mejor”, en la cual la persona hace todo lo posible para deshacerse de las emociones que considera desagradables y recuerdos o pensamientos negativos.

A este fenómeno, tan recurrente en la vida de muchas personas y que es mantenedor de muchos problemas psicológicos, se le denomina evitación experiencial, a lo cual Hayes y Twohig (2020) la definen como la falta de admisión o disposición a establecer contacto con hechos o experiencias internas, en el cual se incluye pensamientos, emociones, sentimientos, recuerdos o sensaciones físicas de cualquier tipo, y que, su presencia en el día a día de las personas produce un alejamiento de la vida que desean alcanzar. Dentro del campo psicológico, se trata de fomentar un equilibrio entre la aceptación de estas situaciones que ocurren de manera interna y el cambio conductual para que esta variable no se haga presente, sin embargo, las diversas realidades a nivel mundial dan a entender que este padecimiento es recurrente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) refiere que casi la octava parte del total de personas en el mundo se ven afligidos por algún tipo de patología psicológica y que representan la principal causa de discapacidad, además del aumento considerable en las cifras de ansiedad y depresión. Así mismo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) menciona que el 10 % de población en el mundo posee algún tipo de problema psicológico,

que 1 de cada 5 niños y adolescentes posee algún tipo de trastorno mental y que, aproximadamente, cada 40 segundos ocurre algún suicidio.

En el Perú los índices de afecciones a nivel psicológico son muy elevados, tal y como lo evidencia el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2013) al demostrar que 1 de cada 5 peruanos posee sintomatología de algún tipo de afección psicológica. De la misma manera, Atencio et al. (2019), menciona que en el Perú los padecimientos psicológicos más relevantes son la ansiedad y la depresión, en la cual esta última se manifiesta en mayor proporción en Lima (18,2%), Sierra (16,2%) y la Selva (21,4%).

En lo que respecta a Lima, según el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2021) logró encontrar que casi la octava parte (11,8%) ha sufrido algún tipo de padecimiento psicológico durante el 2020, de la misma manera, se halló que los casos de episodios depresivos se elevaron a 5,3% en varones y 9,5% en mujeres, y los casos de ansiedad también sufrieron un incremento a 5% en varones y 8,3% en mujeres, esto en comparación de los estudios realizados en el año 2012. En relación a ello, el Ministerio de Educación (Minedu, 2020) recalcó la importancia del cuidado de la salud psicológica de los estudiantes y aumentar su atención en las diferentes instituciones educativas debido al aumento progresivo y constante de problemas psicológicos en el alumnado.

Según Sánchez (2008), hay factores de riesgo para que las personas desarrollen algún tipo de conflicto a nivel psicológico, entre las que más destacan se ubican la escases financiera (relacionado más a la pobreza), vivir en un entorno hostil (delincuencia), relaciones pocas saludables y consumo de algún tipo de droga. Con respecto a ello, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2019), refiere que San Juan de Lurigancho es el tercer distrito de Lima con mayor índice de acusaciones por ocurrencia de delitos, el primero en denuncias por delitos contra la libertad y el segundo por la ocurrencia de delitos contra la

seguridad pública y, en la misma línea, se indica que es uno de los distritos de Lima que mayor pobreza tiene, indicando que se ubica en el puesto 12 según los niveles de pobreza a nivel nacional, siendo la población adolescente una de las más afectadas.

La adolescencia es considerada como una etapa complicada en las personas, como lo mencionan Echeburúa y Requesens (2012), la mayoría suelen contemplar cierto nivel de rechazo hacia sus aspectos físicos, cambios biopsicofisiológicos, presión social de parte de sus pares y un sinnúmero de decisiones por tomar acerca de su futuro, entre ellas la decisión por la elección de su profesión a estudiar y lo cual se van a dedicar gran parte de sus vidas. Según Caraballo (2020), en la adolescencia se presentan nuevas necesidades, su interés por socializar aumenta, el verse bien se hace imperioso, buscar una universidad en la cual estudiar forma parte de una de sus decisiones más importantes, etc. En relación a lo mencionado, esta población es más propensa a tener niveles elevados de cansancio emocional. Esta problemática, de índole psicológico, se define como aquel elemento del estrés donde las personas sienten que están dando más de lo que debieran, con sensaciones de que no cuentan con recursos de afronte, sintiéndose emocionalmente débiles y agotados para poder continuar con lo que realizan, indicando que la presencia de este fenómeno en la vida diaria de los adolescentes provoque que tomen conductas inapropiadas, alejándolos de sus metas y objetivos. (Díaz y Gómez, 2016).

Se debe mencionar también que una parte de los adolescentes de Lima, una vez terminada su etapa escolar, se preparan en academias preuniversitarias para lograr su ingreso a una universidad. Teniendo en cuenta que esta etapa ya se les hace complicada, a ello se suma las constantes horas de estudio y exámenes, los fracasos académicos por no ingresar, la competencia y la falta de apoyo dentro de su núcleo familiar, es por ello que la atención de la salud psicológica, emocional y mental en esta población debe ser prioritaria y oportuna, sin embargo, estos procedimientos importantes y relevantes no son tomados en cuenta de una manera adecuada en nuestro país.

Comparando a Perú con otros países, la educación preuniversitaria en el extranjero se encuentra mediada por el mismo gobierno, por ejemplo, en Brasil, a este tipo de educación, se la conoce como educación vocacional o técnica, en Chile es conocida como educación media, en España se le denomina como Bachillerato (de carácter obligatorio) y en Norteamérica, entre ellas México, son conocidas como educación media superior o como bachillerato, en el cual en todas se incluye una preparación integradora, donde se toman en cuenta aspectos académicos, atenciones psicológicas, el desarrollo de habilidades, orientaciones vocacionales, preparaciones técnicas para fomentar el empleo, etc., cuyos aspectos evaden a la realidad peruana ya que la formación preuniversitaria en este país está más enfocado en la enseñanza profesor-alumno, con la finalidad del ingreso a una universidad, no priorizando aspectos psicológicos que es de vital importancia en los adolescentes, provocando que la incidencia de problemas emocionales aumente en esta población (Romero, 2021).

Cruz y Puentes (2017) refieren que el cansancio emocional es una de las dificultades que se encuentra cada vez más presente en los alumnos, esto debido a las diferentes exigencias a la cual los estudiantes se encuentran inmersos, ocasionando que realicen un sobreesfuerzo de sus recursos, y esta, a su vez, provocando disminuciones en el desenvolvimiento académico y deterioro de las habilidades sociales. Así mismo, los estudiantes se han visto cada vez más afectados por los cambios que se realizan de manera constante en los procesos de enseñanza, entre ellas las técnicas innovadoras de aprendizaje, que se han ido incorporando a las nuevas maneras de brindar información por parte del educador, repercutiendo de manera importante no solo en la adquisición de nuevos saberes en el alumno, sino también en sus aspectos cognitivos, emocionales, conductuales y sociales (Herrera et al., 2016).

Como se ha ido mencionando líneas arriba, la evitación experiencial es un problema que se ha ido generalizando y aun no se toman los procedimientos adecuados para disminuir su impacto en el proceso preuniversitario en adolescentes de Lima, y, particularmente, en San

Juan de Lurigancho, siendo el cansancio emocional un producto del desgaste continuo y la exigencia del estudiante con su entorno académico, por ello, cabría preguntarse qué relación existe entre estas dos variables con la finalidad, posterior a encontrar relación, de estudiar la posibilidad de establecer mecanismos que sirvan de factores protectores de estas dos problemáticas en adolescentes preuniversitarios, es por ello que este estudio quiere establecer, científicamente, la relación entre estas variables y, en función a esto, se establece la siguiente pregunta de investigación:

¿Existe relación entre la evitación experiencial y el cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Antecedentes internacionales

Calle (2021) realizó un estudio sobre la evitación experiencial y ansiedad en 93 deportistas calificados, cuyas edades oscilaban entre los 15 y 46 años. La finalidad de la investigación fue determinar la relación entre estas variables para una posible intervención psicoterapéutica desde la Terapia de Aceptación y Compromiso. Se hizo uso de un diseño observacional correlacional y transversal. De la misma manera, los instrumentos usados fueron el AAQ-II y el CSAI-2R. Los resultados mostraron una correlación positiva entre la evitación experiencial y con la ansiedad somática (correlación de Pearson de .454) y cognitiva (Pearson de .445), y, con la variable autoconfianza, una correlación inversa (Pearson de -.260). De la misma manera se halló que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres ($p=0,062$) ni con respecto a la edad ($p=0,872$). Se concluye que los niveles elevados de la evitación experiencial en esta población están relacionados con la aparición de la ansiedad, influyendo negativamente en el rendimiento deportivo.

Jarrín (2023) realizó una investigación sobre la flexibilidad psicológica y el riesgo suicida en 300 universitarios. La finalidad del estudio fue establecer la relación entre las variables mencionadas. Así mismo, mencionado estudio tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal. Los instrumentos fueron el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y el inventario de orientaciones suicidas (ISO-30). Los resultados mostraron una correlación positiva moderada entre ambas variables ($\rho=0.76$; $p<0.001$). De la misma manera, se encontró que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres. Del estudio, se concluye que a mayor inflexibilidad psicológica, mayor será el riesgo suicida en los estudiantes.

Jiménez (2021) realizó una investigación sobre la evitación experiencial y la intolerancia a la incertidumbre en un grupo de 94 personas adultas de distintas nacionalidades. La finalidad fue analizar la relación entre ambas variables. De la misma manera, el estudio fue de tipo descriptivo correlacional. Se hicieron uso de los cuestionarios de Preocupación (PSWQ), el inventario de Intolerancia a la Incertidumbre (IUS), el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y el de Dificultades para la Regulación Emocional (DERS). Los resultados mostraron una correlación significativa ($r_s=.700$; $p<.001$) entre las puntuaciones totales de ambas variables de ese estudio. Se concluye que las personas con niveles muy elevados de preocupación presentan altos niveles de evitación experiencial, intolerancia a la incertidumbre, y dificultades para regularse emocionalmente.

Sanabria y Pino (2017) realizaron una investigación sobre los niveles de actividad física y la evitación experiencial en 687 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 15 y 67 años. Se tuvo como finalidad identificar la relación entre ambas variables. Así mismo, tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional. Se hicieron uso del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Los resultados mostraron una correlación entre los niveles de evitación experiencial y la falta

de ejercicio físico ($p=0.011$). De la misma manera, se halló que las mujeres destacan en las puntuaciones de la evitación experiencial en comparación con los varones. Se concluye que es más probable que aquellas personas que realicen mayor actividad física tiendan a aceptar eventos internos que puedan ser considerados como dolorosos o desagradables.

Oñate (2023) realizó un estudio sobre la satisfacción académica y la evitación experiencial en 196 alumnos universitarios. El estudio tuvo como finalidad evaluar qué nivel de influencia sobre la ansiedad generalizada tienen los niveles de la satisfacción académica y evitación experiencial. Así mismo, el estudio fue cuantitativo, transversal, de diferencia de grupos, no experimental, con alcance correlacional y predictivo. Los instrumentos usados fueron el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II), la Escala de Calificación de la Ansiedad de Hamilton (HARS) y la Escala de Satisfacción Académica (ESA-8). Los resultados evidenciaron una correlación entre los niveles de evitación experiencial y la ansiedad (0.740) y, siendo la primera es más preponderante en las mujeres. Se concluye que las tres variables de la investigación están relacionadas entre si.

Reynoso et al. (2023), investigaron sobre el cansancio emocional, ajuste escolar y autoconcepto en 578 alumnos de bachillerato en México. La finalidad del estudio fue describir las conductas asociadas a estas variables, identificar las diferencias según sexo y, a su vez, establecer y generar un modelo predictivo. Así mismo, este estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño transversal predictivo y de tipo observacional. Para la medición de estas variables psicológicas se hicieron uso de la Escala de Cansancio Emocional (ECE), la Escala Breve de Ajuste Escolar y la Escala de Autoconcepto (AFS). Los resultados mostraron que las mujeres presentan niveles ligeramente superiores de cansancio emocional con respecto a los varones ($Z=-3.70$; $p<.001$) y una correlación negativa entre el autoconcepto y el ajuste escolar con el cansancio emocional ($\rho>.12$). Se concluye que los estudiantes con mayor autoconcepto y ajuste escolar presentan bajos niveles de cansancio emocional.

Herrera et al (2016) hicieron un estudio sobre el cansancio emocional en 187 alumnos de una universidad de España. El objetivo fue medir aquella variable en la población mencionada. De la misma manera, esta investigación fue cuantitativa, con un alcance descriptivo y transversal, siendo la Escala de Cansancio Emocional (ECE) seleccionado como instrumento de medición. Los resultados indican que los alumnos presentaron un nivel medio de cansancio emocional. De la misma manera, se muestran diferencias significativas en los puntajes según el sexo ($p < .01$), pero no en función de la edad.

Blanco y Patarroyo, en el año 2016, investigaron sobre el cansancio emocional en 100 alumnos que se dedican a estudiar y trabajar en la ciudad de Bucaramanga. Este estudio tuvo como finalidad determinar los niveles de cansancio emocional en la población mencionada. Para medir esta variable psicológica se hizo uso de la Escala de Cansancio Emocional (ECE) y la realización de preguntas abiertas para su profundización. Se encontró que los alumnos muestran un nivel de cansancio emocional medio ($M=26.4$), en la misma línea, no se lograron encontrar diferencias significativas entre varones y mujeres. Se concluye que los estudiantes que se dedican a estudiar y a trabajar al mismo tiempo presentan un nivel medio de cansancio emocional, indistintamente del sexo al que pertenezcan.

Lledó et al. (2014) investigaron sobre la autoestima, el cansancio emocional y la satisfacción con los estudios en 311 alumnos de una universidad con una media de edad de 21.91 años. La finalidad del estudio fue determinar la frecuencia con lo que los alumnos experimentan satisfacción con los estudios y cansancio emocional, así como la autoestima autopercibida, y, a su vez, a hacer un análisis existente entre estas variables. Para este trabajo se hizo uso de la Escala de Cansancio Emocional (ECE) para su medición. Los resultados muestran una relación significativa y negativa entre la satisfacción con los estudios y el cansancio emocional ($r = -.171$; $p = .002$), así como esta última variable con la autoestima ($r = -$

.348; $p=.000$). Se concluye que aquellos alumnos con niveles elevados de cansancio emocional tienen baja autoestima y pocas creencias y expectativas de acabar sus estudios con éxito.

Herrera et al. (2016) investigaron sobre la satisfacción con los estudios, el cansancio emocional y la autoestima en 310 universitarios de Granada, España. La finalidad de este trabajo fue analizar el cansancio emocional en la población mencionada. El estudio fue de tipo cuantitativo, con un alcance descriptivo y transversal. Para la medición de la primera variable se hizo uso de la Escala de Cansancio Emocional (ECE). Como resultados, se hallaron diferencias significativas en relación al sexo en la variable cansancio emocional ($p<.05$), pero no es función de la edad ($p>.05$).

Fernández et al. (2017) investigaron sobre la correlación existente entre los niveles de cansancio emocional y el sentido de coherencia en 960 alumnos universitarios. La finalidad del estudio fue determinar si los niveles del cansancio emocional se relacionan con el sentido de coherencia. Para ello, se estableció un enfoque cuantitativo, descriptivo, con un alcance correlacional y transversal. Para la medición de las variables se hicieron uso de la Escala de Cansancio Emocional (ECE) y el Cuestionario de Sentido de Coherencia (SOC-13). Los resultados evidenciaron que las mujeres poseen niveles más elevados que los hombres en cansancio emocional ($P=.000$), además, aquellos alumnos con bajos niveles de cansancio emocional poseen altos niveles de sentido de coherencia ($p=.001$).

González et al. (2021) establecieron un estudio sobre la correlación existente entre la evitación experiencial y el uso de Facebook con tendencia problemática en 677 jóvenes de Colombia, con una media de edad de 20.66 años. La finalidad de la investigación fue establecer el nivel de relación entre la evitación experiencial y el uso problemático del Facebook en la población mencionada. Así mismo, se realizó una investigación con un alcance correlacional, transversal y no experimental. Los instrumentos seleccionados para medir estas variables

psicológicas fueron la Escala de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y la Escala de Adicción al Facebook (BFAS). Se halló una correlación positiva entre la evitación experiencial y el uso de Facebook con tendencia problemática ($p < .001$). Se concluye que las personas eligen el uso constante de Facebook para no aceptar y alejarse de sus experiencias privadas.

1.2.2 Antecedentes nacionales

Román (2021) investigó la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en 256 alumnos de psicología pertenecientes a una universidad de Lima. El estudio tuvo como finalidad realizar un análisis entre la evitación experiencial y la ansiedad rasgo-estado. Se siguió un enfoque de tipo correlacional y transversal. El proceso de medición de las variables de la investigación se estableció mediante el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y el Cuestionario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE). Se encontró una relación significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad ($p < .001$). Además, se evidenció la no existencia de diferencias significativas según el sexo ($p = .42$).

Dellachiesa (2021) investigó sobre la evitación experiencial y la autocompasión en 243 jóvenes adultos de Lima. La investigación tuvo como finalidad analizar la relación entre la evitación experiencial y la autocompasión en la población mencionada. El diseño seguido fue de tipo correlacional, transversal y no experimental. Para medir las variables se hicieron uso del Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II) y la Escala de Autocompasión (SCS). Se halló una correlación fuerte y negativa entre la evitación experiencial y la autocompasión ($p = -.77$). Además, se encontraron diferencias significativas de la evitación experiencial en base al sexo ($p = .002$) ya que son las mujeres quienes evidencian niveles más elevados que los varones.

Rivas (2022) realizó una investigación sobre la evitación experiencial y la desregulación emocional en 108 alumnos que realizan internado preprofesional de la profesión de psicología. Este trabajo tuvo como finalidad hallar la correlación entre la evitación

experiencial y la desregulación emocional en la población mencionada. Para medir estas variables psicológicas se hicieron uso del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS). Se encontró la existencia de una correlación fuerte y significativa entre ambas variables de estudio (.835) y un tamaño del efecto moderado ($r^2=.69$).

Vega y Valdivia (2022) realizaron una investigación, en 401 alumnos de distintas universidades nacionales y privadas, sobre la evitación experiencial. El estudio tuvo como finalidad realizar un análisis descriptivo sobre la existencia de la evitación experiencial en la población mencionada. La investigación tuvo un alcance descriptivo y comparativo. Para la medición de la variable de estudio se hizo uso del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II). Se encontró la existencia de evitación experiencial en los estudiantes (66.9%). De la misma manera, se hallaron diferencias significativas al realizar comparaciones según grupo etario (0.05), ciclo académico (0.05) y sexo (0.05), siendo las mujeres quienes evidencian mayor puntaje en la variable de evitación experiencial.

Guerrero (2022) realizó un proceso investigativo sobre la evitación experiencial y respuestas rumiativas en 263 alumnos universitarios de Lima. La finalidad del estudio fue determinar la correlación entre la evitación experiencial y las respuestas rumiativas en la población mencionada. El tipo y alcance de investigación fue correlacional, transversal y no experimental. Para medir las variables del estudio se hicieron uso de instrumentos como el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS). Los resultados evidenciaron la existencia de una correlación con tendencia moderada a alta, siendo esta positiva y significativa entre las variables psicológicas de mencionada investigación ($r=.833$; $p=.000$). De la misma manera, se halló una $M=1.95$ y una $DE=.775$ de la evitación experiencial en el alumnado.

Valencia et al. (2017) realizaron un procedimiento investigativo sobre los niveles de la evitación experiencial, el afrontamiento y ansiedad en 284 alumnos de una universidad pública de Lima. La finalidad de la investigación fue establecer un análisis predictivo entre evitación experiencial y las estrategias de afrontamiento con respecto a la ansiedad estado y rasgo. Para la medición de las variables del estudio se hicieron uso del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II), el COPE y la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Se encontró que la ansiedad estado ($r=.64$; $p<.001$) y la ansiedad rasgo ($r=.79$; $p<.001$) se correlacionan positivamente con los niveles de evitación experiencial, y, también, con la baja actitud de resolución de situaciones problemáticas, la autculpa y el consumo de drogas, sin embargo, solo la evitación experiencial, la baja actitud de resolución de situaciones problemáticas y la autculpa se mostraron como predictores de la ansiedad rasgo. Se concluye que la evitación de experiencias internas consideradas como desagradables influye de manera significativa en la ansiedad rasgo.

Velásquez et al. (2018) investigaron sobre la evitación experiencial, impulsividad y rumiación en 2859 alumnos de una universidad nacional de Lima. El estudio tuvo como finalidad evaluar la correlación entre la evitación experiencial, impulsividad y rumiación en la población mencionada. La investigación llevada a cabo fue de tipo asociativo, con un alcance correlacional, transversal y no experimental. Para realizar una medición objetiva de las variables se hicieron uso del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II), la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11) y la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS). Se encontró correlaciones directas significativas entre la rumiación y la evitación experiencial ($p<.000$) y esta última, a su vez, con la impulsividad ($p<.000$). Con respecto al sexo, son los varones los que poseen una correlación más elevada con respecto a las mujeres.

Sánchez et al. (2021) procedieron a hacer un estudio sobre la evitación experiencial, depresión, ansiedad y somatización en 1264 alumnos universitarios durante la etapa de

cuarentena. La finalidad del estudio fue determinar los factores asociados a la evitación experiencial, depresión, ansiedad, y somatización en la población mencionada. Así mismo, se siguió un estudio con alcance descriptivo, observacional y transversal. Para lograr medir, de manera objetiva, las variables de estudio se hizo uso el Inventario de Conductas Psicosociales Desajustadas en el contexto de pandemia en la población peruana y el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II). Se halló que más de la mitad de la población de estudio presenta 3 de los 6 indicadores de ansiedad, y en depresión el 45%. En cuanto a la somatización presentan 3 de los 6 indicadores y el 40.3% de ubica en la mitad hacia arriba en evitación experiencial. De la misma manera, se halló que el sexo femenino presenta mayor nivel evitación experiencial que los de sexo masculino.

García (2021) realizó una investigación sobre la desregulación emocional y la inflexibilidad psicológica en 212 alumnos universitarios de Lima cuyas edades oscilaban entre los 18 a 30 años. La finalidad del trabajo fue establecer la correlación entre la inflexibilidad psicológica y la desregulación emocional en la población mencionada. El estudio realizado fue transversal, no experimental, con un alcance comparativo y correlacional. Para la medición exacta y objetiva de las variables psicológicas se usaron el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. Los resultados evidenciaron la existencia de una correlación directa y fuerte entre la inflexibilidad psicológica y la desregulación emocional ($p < .001$). En la misma línea, se encontró mayores niveles de inflexibilidad psicológica en los alumnos de las profesiones de ingeniería, ciencias de la comunicación y psicología.

Guzmán (2022) realizó una investigación sobre la evitación experiencial y el cansancio académico en 318 alumnos que hacen prácticas preprofesionales de la carrera de psicología, cuyas edades iban desde los 18 a 51 años. La finalidad del estudio fue establecer la correlación entre la evitación experiencial y el cansancio académico en la población mencionada. Así

mismo, se siguió un estudio cuantitativo, con un nivel de alcance descriptivo correlacional, de diseño no experimental y transversal. Los instrumentos usados para medir estas variables psicológicas de la manera más exacta y objetiva posible fueron el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y el Inventario de Burnout de Maslach (MBI). Se encontró una correlación altamente significativa entre la evitación experiencial y el cansancio académico ($p < .001$). En la misma línea, el 50.9% de los estudiantes presentaron niveles altos de evitación experiencial y el 40.6% de cansancio académico.

Rojas e Igreda (2021) realizaron una investigación sobre la evitación experiencial y la violencia ejercida en el noviazgo en 135 practicantes preprofesionales de la profesión de psicología en una universidad de Huancayo. La finalidad del estudio fue establecer la correlación entre la evitación experiencial y la violencia en el noviazgo en la población mencionada. Así mismo, se siguió un estudio transversal y no experimental, con un nivel de alcance descriptivo correlacional. Se hizo una selección de instrumentos psicológicos usados para medir las variables, los cuales fueron el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y el Cuestionario de Violencia en el Noviazgo (CUVINO). Se encontró evidencia de una correlación entre los niveles de evitación experiencial y la violencia ejercida en el noviazgo (0.364; $p < .000$). Se concluye que los alumnos que son o fueron afectados por violencia dentro del noviazgo, tienden a evitar eventos internos considerados como desagradables.

Guillén (2018) realizó un trabajo investigativo sobre la evitación experiencial y ansiedad en alumnos universitarios de Lima, para ello se tomaron en cuenta a 183 personas cuyas edades oscilaban entre los 18 y 36 años. La finalidad de esta investigación fue establecer la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en la muestra mencionada. Los cuestionarios usados para medir objetivamente las variables de estudio fueron el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA). Se hallaron, como resultados, una correlación significativa y positiva entre los niveles

de evitación experiencial y la ansiedad (el coeficiente de Spearman fue de 0.569). De la misma manera, con respecto a la validación del AAQ-II, se obtuvo una V de Aiken de 0.94, y en la confiabilidad se obtuvo un alfa total de 0.786, considerándose con una confiabilidad aceptable para la aplicación de las pruebas en dicho contexto. Se concluye que la evitación de experiencias internas (emociones y pensamientos desagradables) trae consigo un aumento significativo en la distribución de la ansiedad.

De la Cruz y Mallqui (2022), investigaron sobre la evitación experiencial y ansiedad en un grupo de internos de la profesión de psicología de una universidad privada, para ello participaron de 173 alumnos. El diseño de investigación es relacional, no experimental transversal. La finalidad del estudio fue establecer la relación entre evitación experiencial y la ansiedad en mencionada muestra. Aquellos instrumentos usados para la medir objetivamente las variables fueron el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado IDARE. Los resultados que se obtuvieron mostraron la existencia de una relación significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad (Rho de Spearman = 0.475). De la misma manera, el índice de confiabilidad de la prueba fue de 0.764, indicando niveles adecuados de la misma y una validez (a V de Aiken es de 1.00) perfecto para el cuestionario. Se concluye que, a niveles elevados de evitación experiencial, los alumnos experimentan sensaciones elevadas de ansiedad.

Taboada (2020) realizó una investigación sobre el cansancio emocional y las expectativas académicas en 200 alumnos universitarios de Trujillo. El estudio tuvo como finalidad establecer la relación entre el cansancio emocional y las expectativas académicas en la población mencionada. Así mismo, el trabajo fue de diseño no experimental, con un nivel de alcance correlacional. Se seleccionaron, como instrumentos para la medición exacta de las variables de estudio, el Cuestionario de Expectativas Académicas y la Escala de Cansancio Emocional (ECE). Se halló, con respecto al cansancio emocional, que la mayoría se ubicaba

en un nivel medio (43%) y una correlación trivial entre el cansancio emocional y las expectativas académicas ($p=-.10$). Se concluye que no existe correlación entre ambas variables psicológicas.

Flores (2022) realizó un proceso investigativo sobre el cansancio emocional, la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en 177 alumnos universitarios de Lima. El estudio tuvo como finalidad establecer la correlación entre el cansancio emocional, la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en la población mencionada. Así mismo, la investigación tuvo un nivel de alcance correlacional y transversal. Para hacer una medición objetiva de las variables se seleccionaron, como instrumentos psicológicos, a la Escala de Cansancio Emocional (ECE), la Escala de Procrastinación Académica y el Cuestionario de Uso de Redes Sociales. Los resultados evidenciaron que existe una correlación significativa entre el cansancio emocional con el uso de redes sociales ($r=.412$) y la procrastinación académica ($r=.262$). Se concluye que los niveles elevados de cansancio emocional conducen a disminuir la motivación en el estudio y a aumentar el uso reiterativo de las redes sociales.

Estrada et al. (2022) realizaron un trabajo investigativo sobre el cansancio emocional en 201 alumnos universitarios de Lima. La finalidad del estudio fue realizar un análisis descriptivo del cansancio emocional en la población mencionada. Así mismo, fue un estudio cuantitativo, siguiendo un diseño no experimental y un nivel de alcance descriptivo-transeccional. Para la medición objetiva y exacta de la variable se hizo uso de la Escala de Cansancio Emocional (ECE). Los resultados mostraron que el 38.8% de los alumnos universitarios presentaban niveles elevados de esta variable. De la misma manera, se encontró que hubo diferencias significativas del cansancio emocional en relación a la variable sociodemográfica sexo ($p<.05$), siendo las mujeres las que poseen un mayor nivel.

Estrada y Gallegos (2022) establecieron un estudio sobre el cansancio emocional en 232 alumnos universitarios. El estudio tuvo como finalidad realizar un análisis descriptivo de esta variable en la población mencionada. Así mismo, se realizó un estudio cuantitativo, siguiendo un diseño no experimental y un nivel de alcance descriptivo-transversal. La medición objetiva de la variable se hizo a través de la Escala de Cansancio Emocional (ECE). Se halló que la mayoría de los alumnos universitarios se ubicaban dentro de los niveles elevados de cansancio emocional (50.4%). De la misma manera, se encontraron diferencias significativas del cansancio emocional con respecto al sexo ($p < .05$), siendo el sexo femenino las que presentan niveles más elevados de esta variable psicológica.

Lavaggi (2017) realizó una investigación sobre el engagement y cansancio emocional en 182 alumnos universitarios de Lima que pertenezcan a la profesión de psicología. El estudio tuvo como finalidad establecer la correlación entre el engagement y el cansancio emocional en la población mencionada. De la misma manera, se siguió un enfoque cuantitativo, transversal y con un nivel de alcance correlacional. Las mediciones exactas y objetivas se hicieron a través de la Escala de Bienestar en el Contexto Académico (UWES-S-9) y la Escala de Cansancio Emocional (ECE). Se halló evidencia de la existencia de una correlación significativa y negativa entre los indicadores del engagement y el cansancio emocional ($r = -.17$; $p < .05$ / $r = -.35$; $p < .001$ / $r = -.16$; $p < .05$). De la misma manera, se halló que existen diferencias significativas del cansancio emocional en función a variable sociodemográfica sexo ($p < .01$), siendo las mujeres quienes presentaron mayor nivel.

Tejada (2020) estableció un estudio sobre la procrastinación académica y el cansancio emocional en 179 alumnos de un colegio particular de Trujillo, cuyas edades oscilaban entre los 15 y 17 años. Se tuvo como finalidad establecer la correlación entre la procrastinación académica y el cansancio emocional en la población mencionada. Así mismo, el estudio siguió un diseño y nivel de alcance descriptivo correlacional. Se escogieron instrumentos fiables para

la medición objetiva, estas fueron la escala de Procrastinación Académica en adolescentes (EPA) y la de Cansancio Emocional (ECE). Los resultados mostraron una correlación altamente significativa ($p < .01$) entre los niveles de procrastinación académica con los de cansancio emocional. Así mismo, se hallaron bajos niveles de cansancio emocional en el alumnado (39.1%).

Sáenz (2017) realizó una investigación sobre el rendimiento académico y el cansancio emocional en 246 alumnos suboficiales de la Policía Nacional del Perú. La finalidad fue establecer la correlación entre el rendimiento académico y el cansancio emocional en la población mencionada. Se desarrolló un estudio de tipo básico y siguiendo un nivel de alcance correlacional. Para medir objetivamente las variables de investigación se seleccionaron el registro de notas de los estudiantes y la Escala de Cansancio Emocional (ECE). Se halló evidencia de la existencia de una correlación significativa e indirecta ($p = .024$) entre las variables de estudio. Además, se halló que el 77.2% de los alumnos presentan niveles ínfimos de cansancio emocional.

Abad et al. (2022) realizaron una investigación sobre el rendimiento académico, cansancio emocional y procrastinación en 201 alumnos universitarios de Ayacucho. La finalidad del estudio fue establecer la correlación entre el rendimiento académico, cansancio emocional y procrastinación en la población mencionada. Para ello se siguió un enfoque cuantitativo, con un nivel de alcance correlacional y de diseño no experimental transversal. Para el establecimiento de medidas objetivas y exactas de las variables, se hicieron uso de la Escala de Cansancio Emocional (ECE), la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el registro de notas del alumnado. Se halló evidencia de la no existencia de una correlación significativa entre las tres variables de estudio de mencionada investigación ($r = -.003$; $p = .968$). De la misma manera, se halló que los niveles alcanzados de cansancio emocional de los alumnos eran muy elevados ($X^2 = 16.164$; $p = .000$).

Irigoin (2021) realizó proceso de estudio sobre la calidad de vida y el cansancio emocional académico en 149 alumnos universitarios, con edades comprendidas entre los 17 a 21 años. La finalidad del estudio fue establecer la correlación entre el cansancio emocional académico y la calidad de vida en la población mencionada. Esta investigación siguió un parámetro no experimental, con un nivel de alcance transversal-correlacional. La medición objetiva de las variables de estudio se hizo a través de la Escala de Cansancio Académico (ECE) y la Escala de Calidad de Vida del Estudiante Universitario. Se halló evidencia de una relación significativa e inversamente proporcional ($p < .001$). De la misma manera, se halló que el sexo femenino posee cansancio emocional (67%) en niveles más elevados con respecto al sexo masculino.

Mora (2021) realizó un proceso de estudio sobre la inteligencia emocional y el cansancio emocional en 1122 alumnos de un colegio de la provincia de Tacna. La finalidad del estudio fue establecer la correlación entre ambas variables en la población mencionada. Se siguió una investigación básica y de enfoque cuantitativo, con un nivel de alcance correlacional y siguiendo un diseño no experimental. Las medidas exactas y objetivas de las variables se hicieron a través del Inventario de Inteligencia Emocional (Bar-on) y la Escala de Cansancio Emocional (ECE). Se halló evidencia de la existencia de una correlación significativa entre las variables del estudio mencionado ($p < .05$). Así mismo, el 47% presentaba un nivel regular de cansancio emocional.

Bernable (2016) investigó sobre el cansancio emocional y el uso de internet en 160 alumnos de una universidad nacional. La finalidad del estudio fue describir y establecer la correlación entre el cansancio emocional y el uso de internet. Así mismo, este estudio siguió un tipo de enfoque cuantitativo y con un nivel de alcance descriptivo correlacional. El proceso de las mediciones de las variables de la investigación mencionada se hizo a través de la Escala de Cansancio Emocional (ECE) y la encuesta del Uso de Internet. Se encontró evidencia de

una correlación entre el cansancio emocional y el uso de internet ($r=.209$). De la misma manera, la variable cansancio emocional se presenta en mayor medida en mujeres (diferencia de .41).

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la evitación experiencial y el cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar los niveles de evitación experiencial que presentan los estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.
- Identificar los niveles de cansancio emocional que presentan los estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.
- Comparar el nivel de evitación experiencial según sexo en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.
- Comparar el nivel de evitación experiencial según condición laboral en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.
- Comparar el nivel de cansancio emocional según sexo en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.
- Comparar el nivel de cansancio emocional según condición laboral en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.

1.4 Justificación

El presente estudio posee relevancia teórica ya que podría ampliar el panorama de las psicoterapias basadas en el contextualismo funcional (entre ellas, la Terapia de Aceptación y Compromiso) en el Perú. Como bien es sabido, este tipo de terapias son relativamente nuevas

y están tomando cada vez más fuerzas en nuestro país, así mismo, se reconoce que las investigaciones relacionadas a estas está aumentando y dentro de ellas se encuentra el desarrollo del presente estudio correlacional, permitiendo que en el campo clínico se logre obtener mejores resultados en lo que respecta al tratamiento psicológico y a las evaluaciones desde las terapias de tercera generación ya que las variables tomadas están orientadas al campo psicoterapéutico. Tal y como lo menciona Pérez (2014), el profesional de la salud mental tiene que procurar estar actualizándose constantemente en lo que ejerce, y esto debido a aspectos profesionales y por respeto a sus clientes, además de que la renovación en psicoterapia se presenta como una necesidad dentro del campo clínico. Así mismo, la recopilación de la información obtenida va a permitir saber cómo se desenvuelve los fenómenos psicológicos de la evitación experiencial y el cansancio emocional en alumnos preuniversitarios y como estos se relacionan.

De la misma manera, posee relevancia metodológica ya que se brindará información actual respecto al Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y la Escala de Cansancio Emocional (ECE) y los resultados de todo el proceso del trabajo investigativo, con el fin de que, dentro del campo de la psicología clínica, se dé a conocer instrumentos psicológicos como los mencionados, ya que, como lo mencionan Harris (2021) y Cruz y Puentes (2017), estos fenómenos, la evitación experiencial y el cansancio emocional, se encuentra presente en diversas patologías clínicas psicológicas, pudiendo llegar a ser parte del día a día de la vida de los estudiantes preuniversitarios. También, se incrementará el acercamiento de los profesionales de la salud psicológica para realizar investigaciones en terapias de tercera generación y relacionarlos con otras posibles variables asociadas en la población adolescente, como la depresión, ansiedad, baja autoestima, etc.; de la misma manera, para que puedan orientarse a la adaptación de otras pruebas que tengan el enfoque contextual y que aún no se encuentran validadas en la población peruana, como por ejemplo el Cuestionario de Fusión con

Pensamientos (CGQ) de Gillanders et al. (2014), la Escala para la Evaluación de la Activación Conductual (EROS) de Barraca y Pérez (2010), el Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) de Brown y Ryan (2003), entre otras.

Finalmente, posee relevancia práctica, sobre todo dentro del campo de la psicoterapia ya que estas variables investigadas tienen implicancia psicopatológica, por lo que su intervención, primordialmente desde el enfoque contextual, se hace totalmente necesario. Como lo mencionan Hayes et al. (2014), se necesita seguir averiguando qué es lo que tiene un mejor funcionamiento dentro de los tratamientos psicológicos, tomando en cuenta nuevas formas que ayuden al cliente y que responda a sus necesidades. Así mismo, los resultados obtenidos constituirán una contribución importante para incentivar la producción de estrategias de prevención, promoción e intervención psicológica en los estudiantes preuniversitarios y, de esta manera, desarrollar políticas de ayuda a la población mencionada, pues esta investigación se tomará como un antecedente para la implementación de talleres para el manejo de la evitación experiencial y el cansancio emocional, influyendo positivamente para que la etapa de la adolescencia se desarrolle de una manera más saludable y estable.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

Existe relación entre la evitación experiencial y el cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.

1.5.2 Hipótesis específicas

H₁: Existen diferencias significativas de la evitación experiencial en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho según sexo.

H₂: Existen diferencias significativas del cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho según sexo.

H₃: Existen diferencias significativas de la evitación experiencial en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho según condición laboral.

H₄: Existen diferencias significativas del cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho según condición laboral.

II. MARCO TEÓRICO

Con respecto a la variable evitación experiencial, forma parte de un concepto que ha sido popularizado dentro de las terapias basadas en el contextualismo funcional, entre ellas, la Psicoterapia de Aceptación y Compromiso, la Activación Conductual, la Psicoterapia Dialéctica Conductual, la Psicoterapia Analítica Funcional, entre otros. A través de este fenómeno se pueden llegar a explicar diversas afecciones psicológicas y que su evaluación es un antecedente importante para la realización de una posterior terapia, entre ellas la ACT, que tiene, como uno de sus tantos objetivos, que la persona llegue a cierto nivel de flexibilidad psicológica. Esta terapia contextual está tomando cada vez más fuerza y tiene su origen en Hayes y en el planteamiento de los marcos relacionales. Debido a ello se hace necesario explicar cada proceso que esté implicado y relacionado a esta variable psicológica, con la finalidad de obtener un mejor panorama y entendimiento de este fenómeno y que se realizará a continuación.

2.1 Evitación experiencial

Según Hayes et al. (2014) es un efecto inmediato al fusionarse con los esquemas mentales y que a su vez incentivan el control o la eliminación de vivencias o experiencias que la persona puede considerar angustiosa, teniendo como finalidad sentirse bien y evitar pensamientos, emociones o sentimientos que lo separen de esta finalidad. De la misma manera, Harris (2021) define a la evitación experiencial como un deseo de evitar o de alejar experiencias internas que no sean deseadas (pensamientos y sentimientos que la persona considera desagradables) y un conjunto de conductas que se hace para que ello suceda, un ejemplo de ello se encuentra en los distintos trastornos de ansiedad, ya que su vida gira en torno de constantes esfuerzos para que se evita o aleje la ansiedad. Así mismo, Wilson y Luciano (2002) la definen como una forma de vida en el cual la persona intenta, de manera deliberada, escapar

y huir del sufrimiento y que al final solo ocasiona que este problema se siga expandiendo y provocando limitaciones en la vida, ya que cuantos más intentos se realiza para alejarse del sufrimiento o de las experiencias privadas, más se ahonda uno en la situación problemática y más restricciones se ocasiona en casi todos los ámbitos y áreas de la vida (laboral, familiar, personal, social, etc.).

2.1.1 Elementos característicos de la evitación experiencial

La evitación experiencial, según Wilson y Luciano (2002), posee determinadas características, entre ellas se tiene:

- Es de naturaleza verbal: la persona considera fehacientemente que posee la razón al seguir el parámetro de la evitación, esto debido a experiencia y sistemas de reforzamiento pasadas ya que hay una reducción inmediata de los estímulos aversivos.
- Provoca limitaciones en las áreas de la vida: la persona, ante la presencia de estos eventos privados, tiende a responder bajo un enfoque de eliminación o evitación de estos, teniendo como recompensa su reducción temporal ya que ha aprendido a evitar llorando, reflexionando, golpeando, aislándose, bebiendo, fumando, culpándose a si mismo etc., pero que a su vez son irrelevantes para su adecuado gestionamiento.

2.1.2 Consideraciones donde la evitación puede ser perjudicial

Harris (2021) menciona que la evitación experiencial no es inherentemente patológica, sino que es considerada normal, es más, si ocasiona que guie a la persona hacia sus valores, que la siga tomando, pero esto no es recurrente en gran parte de los casos, ya que este patrón de vida suele ser rígida, excesiva e inapropiada, produciendo que la persona se aleje de sus valores, de la vida que desea llevar o de los aspectos que considera importantes. De la misma manera, Wilson y Luciano (2002), mencionan que existen 4 situaciones en la cual la evitación experiencial es perjudicial para la vida de las personas:

- Cuando la evitación de experiencias internas va en contra de lo esperado: hace referencia cuando una persona determinada no está predispuesta a experimentar algún sentimiento, emoción, recuerdo o pensamiento, pero lo único que consigue es el efecto contrario (seguir relacionándose con esas emociones o pensamientos), ya que temporalmente lo consiga, pero a largo plazo no, provocando afecciones considerables en varias facetas de la vida.
- Cuando la regulación de las experiencias internas es poco influenciada por el control de los aspectos verbales: hace referencia cuando la conducta con la cual llegará a una evitación emocional no es influenciada al control verbal, ocasionando que solo el problema se exacerbe.
- Cuando existe la posibilidad que se establezca un cambio, pero las medidas requeridas conducen a maneras de evitación poco saludables: hace referencia cuando las personas realizan conductas perjudiciales (fumar o beber de manera excesiva) con la finalidad de evitar algún evento privado (por ejemplo, algún recuerdo de la niñez).
- Cuando las experiencias internas no pueden suprimirse o cambiar: se refiere cuando los intentos constantes de luchar o huir de emociones como el dolor o sentimientos de vacío ocasiona que la persona pueda llegar a ser víctima de sus propios intentos de evitación (sentir más dolor o sentirse aún más vacía).

2.1.3 Los marcos relacionales y sus aspectos teóricos

Según Hayes et al. (2014) mencionan que las capacidades cognitivas y la lingüística de los seres humanos parten de la existencia de conductas relacionales, haciendo hincapié en las relaciones establecidas y reforzadas a partir de claves contextuales, siendo estas arbitrarias y no dependiendo directamente de la naturaleza del estímulo, sino del tipo de relación que los seres humanos establecen con estos. De la misma manera, mencionan que su apareamiento no es súbito, sino que se da mediante la acción mutua entre las referencias que provienen del

medio y el contexto social, provocando que se aprenda claves que permitan establecer relaciones para discriminar si determinados estímulos son semejantes, diferentes o comparables. Estas propiedades de las relaciones poseen las siguientes características:

- Vinculación mutua o bidirección: hace referencia a la relación existente entre los diferentes estímulos, donde se implica que responder a un estímulo determinado, supone responder también al otro (si A se relaciona con B, entonces B se relaciona con A).
- Vinculación combinatoria: esta característica hace referencia a que, si dos estímulos se relacionan como equivalentes en un determinado contexto, y luego con un tercero y posteriormente con un cuarto, se podría decir que habría un nexo para que todos estos estímulos se puedan relacionar.
- Transformación de las funciones de estímulos: para explicar esta característica se tiene que tener en cuenta el siguiente ejemplo, si un estímulo genera cierto nivel de aversión y tal influencia se transfiere a otros con las cuales se relacionaban con los primeros en la relación de equivalencia, sus efectos también se derivarían entre estos estímulos.

2.1.4 Tipos de marcos relacionales

Hayes et al. (2001) distinguieron 9 tipos de marcos relacionales entre estímulos presentados como familias:

- El marco perteneciente a las interacciones de coordinación: este tipo de marco tiene que ver con la similitud que tienen determinados estímulos y llegan a tener su base en propiedades que no sean arbitrarias (desplazamiento de cosas como aviones, trenes, etc.)

- El marco de relaciones de oposición: este tipo de marco hace referencia cuando se responde a aspectos opuestos entre estímulos, y pueden ser de características físicas (frío-caliente) o arbitrarias (bonito-feo).
- El marco de relaciones de distinción: este marco tiene que ver con la existencia de diferencias entre determinados estímulos, pero sin llegar a establecerse marcos de oposición, por ejemplo, una persona puede decir que no hace frío, sin que necesariamente haga calor.
- El marco de comparación en aspectos relacionales: este marco suele explicar cómo los estímulos responden sobre la base de dimensiones cuantitativas o cualitativas (mejor-peor; más-menos), incluyéndose todos los aspectos físicos comparables (tamaño, textura, velocidad, apariencia, etc.).
- El marco de relaciones jerárquicas: este marco tiene que ver con el establecimiento de las relaciones entre los estímulos siguiendo los atributos del mismo, compartiendo algún patrón de comparación.
- El marco de relaciones temporales: este marco tiene que ver con establecer relaciones de los estímulos de acuerdo a las situaciones temporales (pasado-presente-futuro y ayer-hoy-mañana).
- El marco de aspectos espaciales y sus relaciones: este marco explica la relación que tienen los estímulos de acuerdo a su ubicación en el espacio (arriba, abajo, al costado, al frente, etc.)
- El marco de aspectos condicionales y causales y sus relaciones: este marco tiene que ver con la construcción de un conjunto de jerarquías causa-efecto, pero que va más allá de lo comparativo.
- El marco de aspectos déicticos como las percepciones del emisor: este marco hace referencia a las diferentes relaciones que establecen las personas con los objetos que

forman parte de su ambiente y que van a depender de la perspectiva que se tenga al respecto y es debido a esto que este marco de relación es tan importante dentro de la terapia psicológica, ya que va a servir para diferenciar problemas que están relacionados dentro de un contexto, y no debido a un contenido o proceso que este “dentro” de una persona.

2.1.5 Psicoterapia de aceptación y compromiso (ACT)

Harris (2021) da a conocer que la Psicoterapia Contextual de Aceptación y Compromiso tuvo sus orígenes en los años 80s con el profesor Steven Hayes, teniendo como base al modelo explicativo de los marcos relacionales (RFT), además, forma parte de las psicoterapias pertenecientes a la tercera ola, en estas se encuentran la psicoterapia dialéctica conductual (DBT), la psicoterapia de activación conductual (AC), la psicoterapia analítica funcional, etc. La ACT está enmarcada como una terapia conductual dirigida hacia relaciones valorativas y al tipo de personas que se quiere llegar a ser, de la misma manera, Wilson y Luciano (2002), refieren que es una aproximación que tiene su fundamento en el contextualismo funcional, siguiendo un modelo normalizado dentro de la salud y no de padecimiento, ya que se deduce que el dolor emocional humano es natural y universal.

2.1.6 La flexibilidad psicológica desde la ACT: hexaflex

Uno de los tantos objetivos dentro de la psicoterapia de aceptación y compromiso es que la persona llegue a tener flexibilidad psicológica, pero para lograr ello tienen que darse 6 procesos terapéuticos (Harris, 2021), entre ellas están:

- Contacto con el momento presente (estar en el aquí y ahora): estar en el aquí y el ahora o estar en el presente implica focalizar nuestra atención, de manera flexible, a cualquier experiencia que ocurra en un determinado momento. Este proceso implica ubicarnos

conscientemente en el mundo físico en el cual estamos o a nuestras experiencias internas (emociones y pensamientos de cualquier tipo).

- Defusión (observar el pensamiento): esta palabra hace referencia a alejarnos y tomar distancia de los pensamientos, imágenes mentales o recuerdos. En este proceso la persona tiene que observar a sus pensamientos por lo que realmente son: solamente palabras o imágenes. Lo contrario a este proceso sería fusionarse con recuerdos o pensamientos y permitir que estos guíen o dominen la conducta.
- Aceptación (abrirse): la aceptación hace referencia a estar abierto y dispuesto a experimentar experiencias privadas que no son deseadas, entre ellos, pensamientos negativos, sentimiento de inutilidad, emociones “desagradables”, recuerdos, sensaciones, entre otros. También implica no luchar o hacer lo posible para alejarse de ellos, ya que solo se provocará el efecto contrario, lo que se busca es estar aperturado y darle el espacio suficiente, y que vengan y se vayan cuando lo requieran.
- El yo como contexto (el yo que se percata): este proceso tiene que ver con aquella parte de nuestro ser que se da cuenta de aquellos pensamientos, creencias, recuerdos, juicios, planes, etc. Este aspecto es consciente de lo que pensamos, sentimos o hacemos en cualquier momento.
- Valores (saber lo que importa): este aspecto tiene que ver con aquellas cosas que se considera importantes y relevantes, focalizados, en su mayoría, hacia lo familiar, laboral, académico, personal, social, espiritual, etc.; y que van a dar la dirección para la obtención de una vida plena y enriquecedora.
- Acción comprometida (hacer lo que sea necesario): este proceso hace referencia a la realización de un comportamiento efectivo, pero guiado por nuestros valores (por ej.: una acción efectiva puede ser llevar un curso de maestría, guiado por el valor de crecer profesionalmente en el ámbito académico). Los valores no son suficientes para tener

una vida plena, sino que es su puesta en práctica lo que permitirá alcanzarlo. Según se sigan realizando estas acciones comprometidas aparecerán muchos pensamientos, sentimientos y emociones (placenteros o dolorosos) y se tiene que estar aperturado a cualquiera de estos, es por ello que las personas tienen que hacer lo posible o lo necesario para vivir de acuerdo a sus valores, incluso si hay experiencias internas difíciles.

2.1.7 El triflex de la ACT

Harris (2021) agrupa a los 6 procesos de la ACT en 3 unidades funcionales llamado Triflex.

- El yo como contexto y ponerse en contacto con el aquí y el ahora: estos procesos van a implicar focalizar la atención de manera flexible y participar de alguna experiencia del momento presente.
- La defusión y la aceptación: hacen referencia a tomar distancia de los pensamientos y sentimientos, dejándolos ir y venir, sin juzgarlos ni tratando de alejarse de estos, viéndolos como lo que realmente son (estar dispuesto a “abrirse” a las experiencias internas).
- Los valores y la acción comprometida: estos aspectos están interrelacionados, e implican realizar acciones que estén guiados por cosas que se considera importantes.

La segunda variable, y no por ello menos importante, que forma parte de esta investigación es el cansancio emocional y debido a esto se hace necesario realizar su análisis teórico para poder entender cómo se desenvuelve este fenómeno en los diferentes ámbitos de la vida de las personas (área académica, social, personal, familiar, etc.), y, sobre todo, en los alumnos que se están preparando para iniciar una vida universitaria, siendo explicado a continuación.

2.2 Cansancio emocional

2.2.1 Aproximaciones conceptuales del cansancio emocional

Díaz y Gómez (2016) mencionan que esta variable es un elemento del estrés donde los seres humanos sienten que están dando más de lo que debieran, que no cuentan con recursos de afronte y emocionalmente débiles y agotados para continuar con lo que realizan.

Caballero et al. (2010) la definen como el desgaste que se percibe cuando se ha realizado un conjunto de conductas para alcanzar un determinado objetivo, pero sin éxito de por medio, generando niveles elevados de descontento o estrés.

Barnes y Van (2009) refieren que es una sensación de agotamiento cognitivo, físico y emocional, debido a la exposición frecuente a situaciones de exigencia y expectativas del propio desenvolvimiento.

Essawy (2016) definen a este fenómeno como una sensación de encontrarse agotado y fatigado debido al ambiente en el que se encuentran inmerso, caracterizado por ser demandante a nivel emocional y cognitivo.

Vizoso y Arias (2018) refieren que el cansancio emocional tiene que ver con el agotamiento tanto físico como psicológico, influyendo casi de manera decisiva y negativa en la conducta para el adecuado desenvolvimiento a nivel académico.

Maslach et al. (2001) definen a esta variable como un conjunto de reacciones de alejamiento emocional y mental de la situación laboral en la que se pueda encontrar una persona.

Gamboa et al. (2008) la definen como una serie de sensaciones de escasez afectiva, trayendo como consecuencia la impresión de no estar aportando nada valioso a su entorno ni a uno mismo.

Acosta et al. (2014) aluden a que el cansancio emocional es aquel contexto en el que las personas tienen dificultades para expresar un afecto constante, sintiéndose cansados y agotados a nivel emocional.

Ramos et al. (2005) refieren que es la consecuencia sobresaliente de la exposición constante a estímulos estresantes del ambiente y a las demandas autopercebidas.

2.2.2 Elementos que caracterizan al cansancio emocional

Gil y Manzano (2015) presentan una serie de características pertenecientes al cansancio emocional, las cuales son:

- Bajo ánimo para continuar haciendo sus actividades, relacionado a la escasez en la realización de las mismas, limitando el alcance de metas u objetivos.
- A nivel psicológico se presenta cierto nivel de desgaste, sobre todo a nivel emocional y físico, y esto a consecuencia de las distintas y constantes actividades que realiza.
- A nivel conductual, van apareciendo, paulatinamente, comportamientos negativos hacia sus pares y/o docentes y poca empatía hacia los sentimientos y emociones de otras personas.
- Surgen sentimientos de culpa como consecuencia de los comportamientos negativos, fomentando la aparición de otras, como la tristeza o el decaimiento.

2.2.3 Consecuencias del cansancio emocional

Ortega y López (2004) establecen las consecuencias que podría traer el estar expuesto constantemente al cansancio emocional, estas son:

- Una primera consecuencia tiene que ver con las diversas afecciones en la salud física, entre ellas se encuentran las alteraciones cardiovasculares (hipertensión y enfermedades al corazón), alteraciones gastrointestinales (gastritis y dolores en el

abdomen), alteraciones respiratorias (hiperventilación y asma), dolores de cabeza, desorden menstrual, afecciones sexuales, etc.

- Una segunda consecuencia tiene que ver con los aspectos netamente emocionales, donde aparecen niveles elevados de ansiedad, irritación, falta de motivación, tristeza, etc.; y, también, afecciones a nivel cognitivo como problemas para poder concentrarse, para mantener la atención, pensamientos desadaptativos y poca comprensión de lo que atiende.
- Una tercera consecuencia se plasma en el abandono de las actividades académicas, evidenciado en las dificultades para la realización de tareas, para estudiar, para mantenerse con energías, optando por otros comportamientos no saludables como fumar, beber alcohol, juegos de azar, suicidio, etc.

2.2.4 Indicadores asociados al cansancio emocional

Buendía y Ramos (2001) establecen una serie de indicadores que van a servir de señales para predecir la aparición del cansancio emocional, estas son:

- Agotamiento físico: hay sensaciones de cansancio, incluso desde el momento en que la persona inicia su día.
- Insomnio: estas personas, a pesar de estar físicamente cansadas, presentan problemas para conciliar el sueño y para mantenerlo.
- Irritabilidad: las personas tienden a tener una mala gestión emocional, fomentando la aparición de mal humor y elevada sensibilidad ante las opiniones de otras personas.
- Falta de motivación: en este nivel, la persona actúa solo por deber. Hay pérdida de interés por sus actividades y surgen pensamientos como si estuviese obligado a estudiar.
- Distanciamiento afectivo: este indicador hace referencia a la linealidad que van tomando las emociones y los sentimientos, ya que mencionan sentir poco o nada.

- Olvidos constantes: en estas personas la memoria empieza a fallar debido a los excesivos contenidos informativos que su medio les aporta.
- Dificultades para razonar: a este nivel, se tiende a confundir frecuentemente y el razonamiento se torna más lento, conllevando a que lo antes hacía de manera rápida, ahora le tome mucho más tiempo.

2.2.5 Factores que están asociados al cansancio emocional

Caballero et al. (2010) dan a conocer ciertos aspectos que hacen más vulnerable al estudiante a sufrir de cansancio emocional, clasificándolas en:

a. Características intrapersonales

- El tipo de personalidad de esta población pueden ocasionar cierto nivel de influencia, sea positiva o negativa, en la aparición del cansancio emocional, en esta última se ubican los perfeccionistas, los que tienden a ser líderes y lo que destacan constantemente.
- Las bajas habilidades sociales (no saber pedir ayuda, evitar decir que no antes las presiones de grupo, tener una comunicación pasiva o agresiva) pueden facilitar que el cansancio emocional se desarrolle de una manera más rápida.
- La falta de organización y poca capacidad de planificación pueden orientar al estudiante a una mala gestión emocional.
- Evitar darse el tiempo para hacer lo que a uno le agrada puede llegar a intensificar el problema.

b. Características del contexto académico

- El aprendizaje constante de cursos que el estudiante considera exigentes es un factor importante que puede llegar a influir negativamente.

- La presencia de docentes que exijan un excelente desenvolvimiento académico.
- Tener un horario sobrecargado de estudios y exámenes.
- Actividades académicas que requieren un sobreesfuerzo cognitivo (atención, concentración y memoria).

c. Características ambientales y sociales

- Presencia continua de competencias a nivel académico.
- No tener una adecuada red social de apoyo (familia, amigos, pareja, etc.)
- Bajos recursos económicos.
- Dificultades para acceder a lugares de ocio.
- Llevar los estudios de manera virtual.

2.2.6 Modelo teórico del cansancio emocional

Modelo Tridimensional del Burnout de Maslach y Jackson (1986)

Maslach y Jackson (1986), dan a conocer una nueva variable psicológica conocida como Síndrome de Burnout o de estar quemado. Este fenómeno aflora en EE.UU. con la finalidad de describir ciertas actitudes inadecuadas que tomaban las personas dedicadas a los trabajos relacionados a la salud psicológica y lo definen como una respuesta que se manifiesta de manera progresiva, caracterizado por sentimientos, emociones y comportamientos de carácter negativo, provocando disfuncionalidad en varias áreas de la vida. Así mismo, proponen que este síndrome presenta 3 dimensiones:

- Agotamiento emocional: esta dimensión es el elemento clave del síndrome y de esta investigación, relacionado con experimentar constantemente ciertas emociones y sentimientos de cansancio y pesadez para la realización de actividades.

- Despersonalización: esta dimensión tiene que ver con comportamientos negativos dirigidos hacia otras personas, relacionados al cinismo, distanciamiento y poca empatía.
- Poca satisfacción personal: está relacionado a la disminución progresiva de sensaciones de competitividad y logro en lo que se realiza, así como la percepción de ineficacia hacia uno mismo.

De estas 3 dimensiones, solo será necesario enfocarnos en la primera, ya que, según Ramos (1999), en los estudiantes solo se presenta el cansancio emocional, siendo los otros componentes (despersonalización y baja realización personal) innecesarios estudiarlos. Posteriormente, varios investigadores como Ramos et al. (2005) iniciarían estudios en este campo, seguidamente, autores como Bonilla et al. (2009), Fontana (2011), Domínguez (2014) y De la Cruz y Gonzáles (2019), iban a tomar como referencia ese marco teórico para aplicarlo a la población estudiantil, llegando todos a resultados similares.

III. MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

Este estudio tiene un enfoque cuantitativo debido a la existencia de un proceso de medición objetiva y exacta de ciertas conductas que se presentan en la actual muestra, así mismo, pertenece a un diseño no experimental ya que no hubo una manipulación de las variables, en la misma línea, tuvo un alcance y tipo de investigación descriptivo-correlacional con la finalidad de describir los niveles y establecer la relación entre las variables psicológicas de este trabajo investigativo, de la misma manera, evidencia un corte transversal debido a que se recolectaron los datos en un único tiempo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.2 Ámbito temporal y espacial

El presente trabajo de investigación se efectuó en una academia preuniversitaria, ubicada en el distrito de San Juan de Lurigancho del año 2023, entre los meses de marzo y diciembre.

3.3 Variables

3.3.1 Evitación experiencial

- Definición conceptual: se refiere al requerimiento de evitar o alejar experiencias internas que no sean deseadas (pensamientos y sentimientos que la persona considera desagradables) y un conjunto de conductas que se realizan para que ello suceda (Harris, 2021).
- Definición operacional: la evitación experiencial será medida con el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) adecuado al contexto académico peruano por Martínez (2018), el cual se define por la adición de los puntajes de todos los reactivos (a más puntuación, más elevado será el nivel de evitación experiencial).

3.3.2 Cansancio emocional

- Definición conceptual: aquel elemento del estrés donde las personas sienten que están dando más de lo que debieran, que no cuentan con recursos de afronte y emocionalmente débiles y agotados para continuar con lo que realizan (Díaz y Gómez, 2016).
- Definición operacional: esta variable psicológica será medida con la Escala de Cansancio Emocional (ECE), el cual fue adaptado al contexto peruano académico por Domínguez (2014), definiéndose por la adición de los puntajes de todos los reactivos (a más puntuación, más elevado será el nivel de cansancio emocional).

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

La población perteneciente a esta investigación está constituida por los alumnos (varones y mujeres) que se encuentren en la condición laboral de trabajador o no trabajador, que vivan en San Juan de Lurigancho y que estudien en la academia preuniversitaria en cuestión.

3.4.2 Muestreo

Así mismo, correspondió a un muestreo no probabilístico por conveniencia, dicho muestreo se caracteriza por elegir a la muestra a partir de criterios que convenga al investigador, optando que estos criterios a seguir giren en torno a la accesibilidad por motivos de trabajo, el tiempo y lugar (Hernández et al., 2014).

3.4.3 Muestra

La cantidad, con respecto a la muestra, estuvo conformado por 442 estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho, 2023.

Tabla 1*Distribución de las características de la muestra*

Variable	Indicadores	Frecuencia	%
Sexo	Hombre	210	47.50%
	Mujer	232	52.50%
Condición laboral	Trabaja	34	7.70%
	No trabaja	408	92.30%

Nota: En la tabla 1 se brindan las características, junto a su distribución, de los estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.

a. Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la academia preuniversitaria.
- Residir en San Juan de Lurigancho.
- Aceptar participar voluntariamente del estudio (consentimiento informado).

b. Criterios de exclusión:

- Estudiantes de otras academias preuniversitarias.
- Residir en distritos que no sea San Juan de Lurigancho.
- No aceptar participar del estudio.

3.5 Instrumentos

3.5.1 Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II)

Uno de los cuestionarios que se usó para este trabajo investigativo fue la versión adecuada al Perú por Martínez (2018) en el contexto académico. Inicialmente, esta prueba fue

creada por Hayes et al. (2004) para la población estadounidense, luego, la adaptación al idioma español fue realizado por Barraca (2004), cuyos resultados mostraron un alfa de .74 y estabilidad de .71, confirmando una estructura unifactorial y concluyendo la existencia de adecuadas propiedades psicométricas. Bond et al. (2011), diseñaron la segunda versión de este cuestionario a partir de lo realizado, por Hayes et al. (2004), hallando un alfa de .84 y estabilidad de .81 y .79, concluyendo la existencia de adecuados estándares psicométricos. Posteriormente, esta segunda versión fue adaptada al contexto español, por Ruiz et al. (2013), encontrando un alfa de .82 y siendo representada por una estructura unifactorial. En la misma línea, Durán (2015) realizó la adaptación al contexto colombiano en un grupo de estudiantes universitarios, donde encontró una buena consistencia interna (alfa=.887), confirmando una única estructura factorial y llegando a la conclusión de que este instrumento puede ser usado correctamente en dicho contexto. Finalmente, para el presente estudio y realizar una medida válida, objetiva y exacta de la evitación experiencial en los estudiantes preuniversitarios, se tomará en cuenta la adaptación psicométrica del cuestionario realizado por Martínez (2018), quién validó la prueba en 700 alumnos universitarios de Lima, hallando una validez de contenido (V de Aiken mayor a .80), adecuada validez concurrente y confiabilidad (puntajes alfa y omega de .70 y .88 respectivamente), de la misma manera, confirmó una estructura unifactorial, concluyendo la existencia de propiedades psicométricas adecuadas. Sin embargo, a pesar de las evidencias psicométricas encontradas en la literatura científica y que respaldan el uso de este cuestionario, se procedió a hacer un análisis detallado de la validez y confiabilidad en esta población de estudio, con la finalidad de obtener la certeza de su aplicabilidad, siendo estos detalles, pertenecientes al ámbito psicométrico, explicados a continuación.

3.5.1.1 Análisis de las características psicométricas del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) en la muestra de estudio

Tabla 2

Validez ítem-test del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) en alumnos de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho

Reactivos	<i>r</i>
Reactivo 1	.776
Reactivo 2	.611
Reactivo 3	.710
Reactivo 4	.791
Reactivo 5	.774
Reactivo 6	.700
Reactivo 7	.767

Nota: En la tabla 2, se puede observar el análisis realizado de la validez ítem-test del Cuestionario de Aceptación y Acción II, donde todos los reactivos llegan a correlacionarse significativamente, confirmando su validez en la población de esta investigación.

Tabla 3

Análisis de confiabilidad del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) en alumnos de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
.859	7

Nota: En la tabla 3, se presenta el análisis realizado con respecto a la confiabilidad del instrumento a través del coeficiente de consistencia interna. El puntaje del alfa de Cronbach para el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) pertenece a la categoría Muy Bueno ($\alpha = .859$), ya que se ubica entre los valores de .70 - .90 (Tuapanta et al., 2017).

3.5.2 Cuestionario de Cansancio Emocional (ECE)

El otro instrumento que se usó para esta investigación fue el Cuestionario de Cansancio Emocional (ECE) adaptado por Domínguez (2014) al contexto académico de Lima y, posteriormente, actualizado por De la Cruz y Gonzales (2019). Inicialmente, esta escala formó parte del Maslach Inventory (Maslach y Jackson, 1986) junto a un par de dimensiones más (cinismo y poca sensación de realización personal). Respecto a ello, Ramos (1999) descubrió que los estudiantes también pueden padecer Burnout, sin embargo, en esta población solo se encuentra la dimensión de cansancio emocional, siendo los otros dos componentes innecesarios estudiarlos ya que no se encuentra presente en ellos. Posteriormente, Ramos et al. (2005), sobre los planteado en su anterior estudio, realizó una adecuación psicométrica de la misma escala en alumnos universitarios, en el cual encontró un alfa de .83 y una correlación de ítems en niveles óptimos ($CMI=.33$). En el contexto norteamericano, Bonilla et al. (2009) se encargaron de analizar psicométricamente esta escala en alumnos universitarios, donde se halló un alfa de .873 y solamente una estructura unifactorial donde se explica una varianza total del instrumento al 47.25%. En Argentina, Fontana (2011) realizó la adecuación psicométrica del cuestionario en una muestra de estudiantes universitarios, donde halló un índice de homogeneidad satisfactorio (de .48 a .75) y un alfa de Cronbach de .87, así mismo, obtuvo una estructura unifactorial donde se explica una varianza total del instrumento al 45.56%. A nivel peruano, Domínguez (2013) hizo la adaptación en estudiantes universitarios, donde encontró un alfa de Cronbach adecuado (.853), una estructura unidimensional que explica una varianza total del instrumento (43.361%) y una adecuada validez convergente. Posteriormente, Domínguez (2014) obtuvo una validez de los ítems DM (.6674 - .8694), confirmando la validez del instrumento. Así mismo, De la Cruz y Gonzáles (2019) establecieron esta prueba como confiable ($w=.76$). Sin embargo, a pesar de los datos encontrados que respaldan el uso de este cuestionario, se realizó un análisis de validez y confiabilidad en la población de estudio.

3.5.2.1 Análisis de las características psicométricas de la Escala de Cansancio Emocional (ECE) en la muestra de estudio

Tabla 4

Validez ítem-test de la Escala de Cansancio Emocional (ECE) en alumnos de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho

Reactivos	<i>r</i>
Reactivo 1	.680
Reactivo 2	.568
Reactivo 3	.691
Reactivo 4	.540
Reactivo 5	.672
Reactivo 6	.705
Reactivo 7	.765
Reactivo 8	.662
Reactivo 9	.734
Reactivo 10	.676

Nota: En la tabla 4, se puede observar el análisis realizado de la validez ítem-test de la Escala de Cansancio Emocional (ECE), donde todos los reactivos llegan a correlacionarse significativamente, confirmando su validez en la población de esta investigación

Tabla 5

Análisis de confiabilidad de la Escala de Cansancio Emocional (ECE) en alumnos de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho

Alfa de Cronbach	N de elementos
.869	10

Nota: En la tabla 5, se presenta el análisis realizado con respecto a la confiabilidad del instrumento a través del coeficiente de consistencia interna. El puntaje del alfa de Cronbach para la Escala de Cansancio Emocional (ECE) pertenece a la categoría Muy Bueno ($\alpha = .869$), ya que se ubica entre los valores de .70 - .90 (Tuapanta et al., 2017).

3.6 Procedimientos

En primer lugar, se procedió a definir el problema de investigación para hacer una búsqueda detallada de la literatura científica relacionada a las variables del estudio. En segundo lugar, se determinó los instrumentos a usar para la posterior aplicación en la población. En tercer lugar, se requirió los permisos necesarios (autores de los instrumentos adaptados y a la academia preuniversitaria) a través de documentaciones. En cuarto lugar, se administró las pruebas psicológicas a los estudiantes, haciendo una explicación previa y general de la relevancia de su participación de manera voluntaria (consentimiento informado) en este estudio. En quinto y último lugar, se recabó la información brindada por la población para luego proceder a hacer el análisis de datos respectivo.

3.7 Análisis de datos

La información recabada fue computarizada en el software IBM SPSS 26, con el fin de establecer, en los instrumentos de esta investigación, su validez y confiabilidad, y, así mismo, para analizar los estadísticos descriptivos e inferenciales de los estudiantes preuniversitarios para atender a los objetivos de este estudio.

3.8 Consideraciones éticas

El actual estudio se desarrolló siguiendo una serie de metodologías, lineamientos y protocolos requeridos dentro de ámbito científico.

IV. RESULTADOS

4.1 Análisis descriptivos de las variables

Tabla 6

Niveles de Evitación Experiencial en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho

Variable	Nivel	<i>f</i>	%
Evitación experiencial	Leve	39	8.8
	Moderado	82	18.6
	Alto	121	27.4
	Marcado	200	45.2

Nota: En la tabla 6, se observan las distribuciones de los niveles de la evitación experiencial de los alumnos de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho, donde el 45.2% de los participantes se ubican en un nivel marcado y solo el 8.8% evidencian un nivel leve.

Tabla 7

Niveles de Cansancio Emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho

Variable	Nivel	<i>f</i>	%
Cansancio Emocional	Bajo	51	11.5
	Regular	144	32.6
	Alto	247	55.9

Nota: En la tabla 7, se aprecian las distribuciones de los niveles de cansancio emocional de los estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho, donde el 55.9% de los participantes obtienen un alto nivel de esta variable, el 32.6% un nivel regular y solo el 11.5% presentan un nivel bajo.

Tabla 8

Análisis de normalidad de la variable Evitación Experiencial según Kolmogorov-Smirnov

Variable	Ítems	gl	p
Evitación Experiencial	Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar	442	.000
	Evito o escapo de mis sentimientos	442	.000
	Me preocupa no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones	442	.000
	Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida satisfactoria	442	.000
	Mis emociones me causan problemas en la vida	442	.000
	Me parece que la mayoría de la gente maneja su vida mejor que yo	442	.000
	Mis preocupaciones obstaculizan mi superación	442	.000

Nota: En la tabla 8, se puede apreciar el análisis de normalidad realizado por medio del estadístico de Kolmogorov-Smirnov debido a que la muestra estaba conformada por más de 50 alumnos ($gl > 50$), en el cual se obtienen que los niveles de significancia son menores a .05 ($p = .000$), por lo que se considera que la distribución de los puntajes de la variable evitación experiencial no evidencia una distribución normal, ocasionando la elección de un estadístico no paramétrico (en este caso, el rho de Spearman) para la realización del procedimiento del análisis de correlación y, así mismo, eligiendo a la U de Mann Whitney como prueba estadística para establecer las diferencias según sexo y condición laboral.

Tabla 9

Análisis de normalidad de la variable Cansancio Emocional según Kolmogorov-Smirnov

Variable	Ítems	gl	p
Cansancio Emocional	Los exámenes me producen una tensión excesiva	442	.000
	Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo	442	.000
	Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente	442	.000
	Hay días en que no duermo bien a causa del estudio	442	.000
	Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico	442	.000
	Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme	442	.000
	Me siento emocionalmente agotado por mis estudios	442	.000
	Me siento cansado al final de la jornada de estudio	442	.000
	Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés	442	.000
	Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios	442	.000

Nota: En la tabla 9, se puede apreciar el análisis de normalidad realizado por medio del estadístico de Kolmogorov-Smirnov debido a que la muestra estaba conformada por más de 50 alumnos ($gl > 50$), en el cual se obtienen que los niveles de significancia son menores a .05 ($p = .000$), por lo que se considera que la variable cansancio emocional no presenta distribución normal, ocasionando la elección de un estadístico no paramétrico (en este caso, el rho de Spearman) para la realización del procedimiento del análisis de correlación y, así mismo, eligiendo a la U de Mann Whitney como prueba estadística para establecer las diferencias según sexo y condición laboral.

4.2 Estadísticos inferenciales de las variables

Tabla 10

Análisis de correlación de las variables Evitación Experiencial y Cansancio Emocional

		Cansancio Emocional
	Correlación Rho de Spearman	.630
Evitación experiencial	<i>p</i>	.000

Nota: En la tabla 10, se puede apreciar la existencia de una correlación estadísticamente muy significativa ($p < .001$), siendo esta positiva y de magnitud moderada ($r = .630$) entre la evitación experiencial y el cansancio emocional (Hernández et al., 2014). De la misma manera, se puede validar el rechazo de la hipótesis nula, llegando a la conclusión que a niveles elevados de evitación experiencial, los niveles de cansancio emocional también se elevarán, replicándose este mismo análisis de manera viceversa entre estas variables presentes en los alumnos de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.

Tabla 11

Análisis de diferencias significativas de la Evitación Experiencial en función al sexo

Variable	Sexo	N	Rango promedio	Z	U	<i>p</i>
Evitación Experiencial	Hombre	210	185.71	-5.608	16843.5	.000
	Mujer	232	253.9			

Nota: En la tabla 11, se puede hacer la apreciación que, a través del procedimiento estadístico U de Mann Whitney, el valor de $p = .000$ ($p < .05$), considerándose la existencia de diferencias significativas entre los puntajes promedios de la evitación experiencial en función al sexo, siendo las mujeres las que poseen mayor puntaje de esta variable, ocasionando que se rechace la hipótesis nula.

Tabla 12

Análisis de diferencias significativas de la Evitación Experiencial en función a la condición laboral

Variable	Condición laboral	N	Rango promedio	Z	U	p
Evitación Experiencial	Trabaja	34	243.75	-1.058	6179.5	0.290
	No trabaja	408	219.65			

Nota: En la tabla 12, se puede hacer la apreciación que, a través del procedimiento estadístico U de Mann Whitney, el valor de $p=.290$ ($p>.05$), considerándose la no existencia de diferencias significativas entre los puntajes promedios de la evitación experiencial en función a la condición laboral, ocasionando que se acepte la hipótesis nula.

Tabla 13

Análisis de diferencias significativas del Cansancio Emocional en función al sexo

Variable	Sexo	N	Rango promedio	Z	U	p
Cansancio Emocional	Hombre	210	167.40	-8.48	12998.5	.000
	Mujer	232	270.47			

Nota: En la tabla 13, se puede hacer la apreciación que, a través del procedimiento estadístico U de Mann Whitney, el valor de $p=.000$ ($p<.05$), considerándose la existencia de diferencias significativas entre los puntajes promedios del cansancio emocional en función al sexo, siendo las mujeres las que poseen mayor puntaje de esta variable psicológica, ocasionando que se rechace la hipótesis nula.

Tabla 14

Análisis de diferencias significativas del Cansancio Emocional en función a la condición laboral

Variable	Condición laboral	N	Rango promedio	Z	U	p
Cansancio Emocional	Trabaja	34	223.47	-.094	6869	.925
	No trabaja	408	221.34			

Nota: En la tabla 14, se puede hacer la apreciación que, a través del procedimiento estadístico U de Mann Whitney, el valor de $p=.925$ ($p>.05$), considerándose la no existencia de diferencias significativas entre los puntajes promedios del cansancio emocional en función a la condición laboral, ocasionando que se acepte la hipótesis nula.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En primer lugar, para proceder a recolectar los datos y la información de los participantes de este estudio, los instrumentos usados debieron contar con ciertos estándares de validez y confiabilidad, por ello mismo se procedió a hacer un análisis de los mismos para el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y la Escala de Cansancio Emocional (ECE), para recién discutir los resultados en base a lo establecido dentro de los objetivos. Respecto al primer cuestionario (AAQ-II), se encontró una validez de contenido en la correlación ítem-test, cuyos puntajes oscilaban entre .611 y .791, mostrando, de esta manera, que es un instrumento psicológico válido para su medición; de la misma manera, el coeficiente del valor de alfa fue de .859, categorizándolo como un instrumento confiable. Estos hallazgos guardan similitud con lo establecido por Barraca (2004) y Bond et al. (2011), seguidos por autores como Ruiz et al. (2013) y Durán (2015), quienes encontraron características psicométricas similares a nivel internacional; así mismo, a nivel nacional, Martínez (2018) encontró una validez de contenido mayor a .80 y confiabilidad de .70 en contextos académicos, siendo adecuados y con puntajes parecidos a lo encontrado en este apartado de la presente investigación. En cuanto al segundo cuestionario (ECE), se encontró una validez de contenido en la correlación ítem- test que variaba entre .568 y .765, evidenciando que es un instrumento psicológico válido para su medición; en la misma línea, el coeficiente de consistencia interna fue de .869, categorizándolo como un instrumento confiable. Estos hallazgos guardan similitud con lo descubierto, primeramente, por Ramos et al. (2005), seguidamente por Bonilla et al. (2009) y, últimamente, por Fontana (2011), quienes encontraron características psicométricas similares a nivel internacional; así mismo, a nivel nacional, Domínguez (2013) encontró un alfa de Cronbach adecuado (.853), también, Domínguez (2014) obtuvo la validez de los ítems DM (.6674 - .8694) confirmando la validez del instrumento y, posteriormente, la actualización de la confiabilidad de la prueba iba a estar a cargo por De la Cruz y Gonzáles (2019), obteniendo un

puntaje de .76 de la misma, siendo estas investigaciones nacionales realizadas en contextos netamente académicos y con puntajes parecidos a los hallado en esta parte de este estudio.

Seguidamente, en el actual estudio se estableció, como objetivo principal, determinar la relación entre la evitación experiencial y el cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho. Se encontró la prevalencia de una correlación estadísticamente muy significativa ($p < .001$), siendo esta positiva y de magnitud moderada ($r = .630$), concluyendo que al cambiar los niveles de una variable, también cambiarán los niveles de la otra variable de manera directamente proporcional, confirmándose la hipótesis que se logró plantear al inicio del trabajo investigativo. Aunque no se encontró investigaciones que coincidan con el contexto específico de esta investigación (estudiantes preuniversitarios), se hizo una revisión nacional en contextos académicos universitarios. En mención a ello, Guzmán (2022) encuentra resultados similares en universitarios de Lima, específicamente en la facultad de psicología de una casa de estudios, donde halló que la evitación experiencial y el burnout académico guardan relación de manera significativa ($p < .001$), explicando así que estas coincidencias en los resultados de ambas investigaciones se deban al mismo tipo de investigación, a los mismos cuestionarios usados y al mismo nivel sociocultural en el cual fueron realizados estos estudios (Vergara et al., 2018). En la misma línea, se han encontrado diversos estudios en contextos académicos en el cual la evitación experiencial se relaciona con otras afecciones psicológicas con síntomas parecidos al cansancio emocional, como la ansiedad (Román, 2021; De la Cruz y Mallqui, 2022), la desregulación emocional (Rivas, 2022; García, 2021) y la procrastinación académica (Vega, 2020). Estos hallazgos son respaldados por diversos teóricos como Wilson y Luciano (2002) y por psicoterapeutas contextuales como Hayes et al. (2014) y Harris (2021), quienes mencionan que las experiencias que una persona pueda sentir internamente no se muestran como el problema para que surja algún tipo de afección psicológica, sino la realización de conductas guiadas por pensamientos, recuerdos,

emociones o sentimientos que pueden llegar a ser considerados como desagradables con la finalidad de controlarlos o eliminarlos, sin embargo, y como lo mencionan estos autores, solo se conseguirá que estos perduren en el tiempo. Lo mencionado es una postura opuesta a la TREC de Ellis y Dryden (1989), quienes refieren que el origen del sufrimiento humano está en cómo las personas interpretan diversas situaciones, es decir, sus pensamientos, y por tal, y a través de este modelo, se busca reemplazar estos esquemas para dar origen a un nuevo estado emocional que se pueda considerar como agradable, pero se han hallado evidencias que refuerzan lo mencionado por Hayes et al. (2014) y en contraposición a lo planteado por la TREC, entre ellas se ubican la investigaciones realizadas por Barraca (2011) y González y Froxán (2021), quienes refieren que uno de los puntos para que las personas obtengan una adecuada gestión emocional, es el contacto, la atención focalizada y la exposición que se tenga ante pensamientos clínicamente significativos o recuerdos dolorosos, sin buscar suprimirlas o evitarlas. Así mismo, los resultados encontrados son apoyados por lo mencionado por Ortega y López (2004), quienes refieren que la evitación o el control constante de eventos privados considerados como desagradables pueden llegar a ocasionar cansancio emocional. Tomando como referencia a los alumnos de esta academia preuniversitaria, aquellos que luchan con sus pensamientos desagradables, recuerdos, emociones o sentimientos dolorosos y realicen ciertas conductas con la finalidad de erradicarlas, traerán, como probabilidad de ocurrencia, que el cansancio emocional se instaure en sus vidas, alejándolo de aquellas actividades que considera vitales e importantes como estudiar, hacer deporte, pasar tiempo en familia, salir con amigos, etc., ya que, como lo menciona Boulanguer et al. (2010), la evitación experiencial forma parte de muchos trastornos psicológicos y conducen a que las personas eviten entrar en contacto con malestares internos.

En relación al objetivo específico número uno, sobre el análisis respectivo de los descriptivos de la evitación experiencial, se halló que el 45.2% de los alumnos de una academia

preuniversitaria de San Juan de Lurigancho evidencian un nivel marcado de la misma, 27.4% un alto nivel, 18.6% en un nivel moderado y 8.8% un nivel leve, indicando que más de la mitad muestran niveles elevados de esta variable, ocasionando que direccionen sus conductas a eliminar o evitar pensamientos, recuerdos, emociones o sentimientos desagradables (eventos privados), y, a su vez, alejándolo de aquello que valora (dejar de lado sus estudios, evitar ir a la academia preuniversitaria, destinar tiempos prolongados a actividades de ocio, estudiar solo cuando existan las ganas de hacerlo, etc.). Se ha logrado encontrar antecedentes nacionales en contextos académicos que permiten comparar lo hallado en esta investigación con otros parecidos, por ejemplo, Vega y Valdivia (2022) encuentran resultados similares, ya que hallaron que más del 60% de alumnos de la profesión de psicología de una universidad registraron evitación experiencial, en la misma línea, Guerrero (2022) halló que el 39.9% de estudiantes de una casa de estudios de Lima mostraban niveles medios de esta variable, y el 27.8% el nivel alto; de la misma manera, Sánchez et al. (2021) encontraron que el 40.3% de un grupo de 1264 estudiantes universitarios de diversas regiones del Perú tuvieron puntajes que van desde el nivel medio hacia arriba. Con respecto a los resultados que se encontraron, Hayes (2013) refiere que el sufrimiento es normal, y que, incluso, las personas “llenas de progreso” batallan constantemente con su mundo interior, lidiando día a día con la depresión, ansiedad, tensiones de pareja, falta de control, problemas en el trabajo, problemas académicos, entre otros, provocando que el problema no radique en la naturaleza de estos, sino en la imposición de la sociedad por buscar constantemente un estado de felicidad o de tranquilidad y una vida libre de problemas, haciendo que vean a estas experiencias internas como tóxicas, provocando que las personas dirijan su comportamiento hacia una lucha diaria con estos eventos privados, con la finalidad de poder encontrar aquella paz culturalmente establecida. Así mismo, Watters (2010) también menciona que, lamentablemente, la concepción del sufrimiento humano, desde las profesiones implicadas en la salud mental, ha sido patologizado cada vez más a través del

tiempo, provocando que gran parte de las terapias se orienten a la reducción de experiencias privadas y que, desde este enfoque psicoterapéutico (enfoque contextual), se consideran como normales.

En relación al objetivo específico número dos, sobre el análisis respectivo de los descriptivos del cansancio emocional, se halló que el 55.9% de los alumnos de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho evidencian un alto nivel de la misma, el 32.6% un nivel regular y el 11.5% un bajo nivel, indicando que más de la mitad muestran niveles elevados de esta variable, caracterizándose por tener bajo ánimo para continuar con sus actividades académicas, un alto desgaste emocional y físico, limitaciones para la obtención de metas u objetivos, comportamientos negativos hacia sus compañeros de clase y profesores, poca empatía hacia otras personas y altas probabilidades de deserción académica ya que piensan que las demandas de sus estudios supera ampliamente sus recursos personales. A nivel internacional y nacional, se han encontrado estudios que permitan hacer una comparación con lo hallado en esta parte, por ejemplo, Herrera et al. (2016), en un trabajo investigativo en universitarios de España, halló que, en general, los alumnos se ubicaban en un nivel medio con respecto a esta variable, haciendo hincapié en que las evaluaciones constantes podría funcionar como un elemento destacable para la aparición de esta afección; de la misma manera, Lledó et al. (2014), en una investigación realizada en universitarios de la ciudad de Granada, hallaron que la mayoría se encontraban en un nivel medio-alto de esta variable, mencionando que la autoestima juega un papel importante en su aparición; así mismo, Fernández et al. (2017) en una investigación focalizada en alumnos de una universidad española, encontró que los niveles de Cansancio Emocional se ubican entre los niveles medios. Como se ha visto, a nivel internacional se han encontrado puntuaciones que se ubican mayormente en la media, esto podría tener su explicación en los mencionado por Feldman et al. (2008) y Lavaggi (2017), quienes refieren que el cansancio emocional tiende a disminuir al aumentar la edad, y como la

actual investigación se ha realizado con estudiantes preuniversitarios cuyas edades, mayormente, varían entre los 15 y 18 años, y se está comparando lo hallado con contextos netamente universitarios donde la mayoría de los estudiantes superan los 18 años, explicaría el porqué de estas ligeras diferencias de puntajes entre estas poblaciones. En el marco nacional, existen diversas investigaciones con resultados similares a este estudio, por ejemplo, Taboada (2020) encontró, en universitarios de Trujillo, que el 43% se ubicaba en un nivel medio en relación a la variable de estudio, el 26% con tendencia hacia un alto nivel y el 9% en un muy alto nivel, es decir, más de la mitad de los estudiantes se ubicaban entre los puntajes medios y altos; en la misma línea, Estrada et al. (2022), descubrieron que el 38% de alumnos limeños de una universidad presentaron altos niveles de esa variable, el nivel moderado siendo representado por el 34% y los bajos niveles por el 26.4%; de la misma manera, Lavaggi (2017), Tejada (2020), Abad et al. (2021), Guzmán (2022) y Mora (2021) encontraron resultados que se asemejan a la actual investigación. Al igual que los antecedentes internacionales, estas últimas investigaciones nacionales ubican a los alumnos en un moderado nivel de cansancio emocional, explicando estas puntuaciones levemente distintas por la influencia de la edad, ya que, como lo mencionan Misra y Mc Kean (2000), aquellos alumnos que son más jóvenes evidencian pocos recursos y poca madurez para enfrentar diversas situaciones de estrés, ocasionando más sobrecarga y más nivel de este padecimiento psicológico, de la misma manera, estos autores refieren que los estudiantes con mayor edad tienden a ser mejor organizados y a tener una adecuada gestión emocional. Sin embargo, se ha logrado encontrar una investigación realizada por Sáenz (2017) en estudiantes de la PNP, donde encuentra resultados opuestos, ya que, en su estudio, descubre que la mayoría de estos alumnos (81.3%) se ubicaban en un nivel bajo, siendo, esta diferencia, explicado por los propuesto por Caballero et al. (2010), quienes mencionan que el contexto académico puede llegar a influir en la aparición de cansancio emocional, es decir, un lugar donde no haya una adecuada red social de

apoyo, falta de un lugar donde se promocióne actividades recreativas, largas jornadas académicas, horarios sobrecargados de estudios y exámenes, harán que esta afección psicológica se instaure en la vida de las personas, cosa que dentro de un contexto policial estos aspectos son manejados adecuadamente, además de que aquellos alumnos que tengan adecuadas estrategias de afrontamiento y resolución de problemas puntuarían un nivel bajo (Barreto y Salazar 2021). Lo hallado en este apartado de esta investigación sugiere prestar especial atención ya que gran parte de la muestra presentan niveles muy altos, y como lo mencionan Estrada et al. (2022), estaría afectando negativamente, no solo la salud física y emocional, sino también diversas áreas de la vida en la cuales lo personal, familiar y social están involucrados.

En relación al objetivo específico número tres, se encontró la existencia de diferencias significativas de la variable evitación experiencial en función al sexo ($p < .05$), siendo las mujeres las que poseen mayor promedio en el puntaje de la misma, lo cual indica que ellas son las que tienden, en mayor medida, a luchar con sus eventos privados desagradables, es decir, dedican gran parte de su vida a suprimir aquellas emociones dolorosas, evitar pensamientos o recuerdos clínicamente significativos y tendiendo a emitir una serie de conductas para lograr ese objetivo, alejándolas de aquello que valoran o consideran importantes, como estudiar para sus exámenes, repasar para sus pruebas de admisión, buscar experiencias positivas, pasar tiempo en familia y con sus pares. A nivel internacional, se encontró una investigación que permite comparar los puntajes de este apartado con aquella investigación, realizada por Oñate (2023), quién encontró diferencias significativas entre mujeres y varones en universitarios de Ecuador, evidenciando que las mujeres poseen mayor puntaje ($M=22.68$), siendo estos puntajes parecidos a lo encontrado en este apartado. En la misma línea, a nivel nacional, Vega y Valdiva (2022) hallaron diferencias significativas en función al sexo ($p=.041$) en estudiantes de universidades públicas, siendo las mujeres las que poseen mayor puntaje; de la misma manera,

Sánchez et al. (2021), descubrieron, en una población universitaria, que son las mujeres las que tienden a luchar, en mayor medida, con sus eventos privados en comparación con los hombres, mencionando que esta diferencia podría tener su explicación en la manera en cómo se imparte la educación en estos grupos etarios. Los hallazgos de este apartado se sustentan en lo mencionado por Seidllitz y Dieneer (1998), quienes refieren que las contingencias de las expresiones emocionales de las mujeres en ámbitos sociales tienden a inclinarse hacia el cuestionamiento y el castigo, considerándose como negativa su emocionalidad, provocando que estas se inclinen a luchar internamente con sus emociones para cambiarlas por otras socialmente aceptables. Cabe mencionar, también, que la existencia de estas diferencias significativas no se registra en todas las investigaciones, por ejemplo, Vega (2020) y Román (2021) realizaron estudios de Evitación Experiencial en estudiantes universitarios de Lima, donde hallaron que no existían estas diferencias según esta variable sociodemográfica, teniendo su explicación en cómo los factores externos o el contexto en el cual se ubican los alumnos es capaz de influir sobre sus experiencias internas, y no solo teniendo su explicación inherente al factor sexo.

En relación al objetivo específico número 4 y en referencia a la evitación experiencial, se propuso comparar los niveles según la condición laboral, no obstante, en estos datos habría problemas de incidencia ya que la mayoría de la muestra estaba conformada por estudiantes que no laboran, mientras que solo unos pocos sí lo hacen. Con respecto a lo mencionado, Vergara et al. (2018), mencionan que se tiene que procurar que al hacer comparaciones entre dos grupos, estos tienen que ser lo más homogéneos posible, ello con la finalidad de obtener datos válidos, y como en el actual estudio hubo una cantidad mayor de alumnos que no trabajan en comparación con los que sí, se decidió tomar las puntuaciones medias para observar en que grupo de alumnos existe mayor evitación experiencial, sin embargo, se encontró la no existencia de diferencias significativas con respecto a la condición laboral ($p > .05$). A nivel

internacional como nacional no se encontraron investigaciones que hayan comparado esta variable según este aspecto sociodemográfico, por este motivo no se puede realizar un análisis de lo encontrado en este apartado con otras investigaciones, sin embargo, es importante recalcar lo que mencionan Harris (2021) y Hayes et al. (2014), quienes refieren que el contexto es todo aquello que tiene la capacidad de influir en la conducta, donde se ubican aspectos emocionales, cognitivos, físicos y sociales, siendo esta última donde se ubica la posición y situación laboral, sin embargo, y como lo mencionan estos psicoterapeutas contextuales, lo que puede estar mal en una persona, ante la aparición de situaciones demandantes como estudiar y trabajar al mismo tiempo, no necesariamente son sus experiencias internas (emociones, sentimientos, recuerdos o pensamientos), sino el tipo de relación que tiene con estas y, sobre todo, cómo reaccionan cuando se hacen presentes.

En relación al objetivo específico número cinco, se descubrió la existencia de diferencias significativas de la variable cansancio emocional en función al sexo ($p < .05$), siendo las mujeres las que poseen mayor promedio en el puntaje de la misma, lo cual indica que son ellas las que tienden a responder, en mayor medida, con poca motivación para la realización de sus labores académicas, con discusiones constantes en su entorno estudiantil (compañeros de clase), con pensamientos de inutilidad o que tienen pocas fortalezas para salir adelante, con ciertos niveles elevados de ansiedad, tristeza e irritabilidad, emocionalmente cansadas y agotadas para continuar con sus estudios, con poca empatía hacia las personas que las rodean y con poca claridad para el planteamiento de metas y objetivos. En el plano internacional, se encontraron investigaciones que permiten hacer una comparación de lo hallado en esta parte con contextos diversos, por ejemplo, Blanco y Patarroyo (2016), encontraron diferencias significativas entre varones y mujeres dedicados a estudiar y trabajar, siendo estas últimas las que presentan mayor nivel, teniendo una gran influencia el poco tiempo libre dedicado al ocio; de la misma manera, autores como Herrera et al. (2016) y, seguidamente, por Fernández et al.

(2017) hallaron resultados similares, encontrando que el sexo femenino tiende a cansarse emocionalmente en niveles más elevados que los del sexo masculino. Estos resultados tienen sustento en lo que menciona Cruz (2013), quien refiere que las mujeres presentan más estrés, tensión y cansancio en comparación con los varones, siendo un factor categórico la falta de tiempo libre; de la misma manera, Cuevas y de Ibarrola (2013), hacen mención que no tener tiempo para uno mismo influye negativamente en el desenvolvimiento académico. Sumado a ello, Gil (2002), refiere que son los hombres quienes manejan mejor su conducta ante episodios elevados de estrés, mientras que las mujeres mayormente se inclinan a realizar comportamientos punitivos contra ellas mismas, siendo las más concurrentes la autculpa, la desconexión social y la evasión de situaciones consideradas como relevantes (Morán et al. 2014). En el plano nacional, no hay evidencia de antecedentes que hayan estudiado esta variable en la misma población que se está tomando en la actual investigación, sin embargo, se hallaron investigaciones realizadas en contextos universitarios ya que las características que comparten son similares, con la finalidad de hacer una comparación con los resultados de este apartado, por ejemplo, Estrada et al. (2022) encontró, en jóvenes universitarios, que las mujeres presentan niveles más elevados de esta variable que los hombres, mencionando que la presencia de niveles altos de esta variable estaría afectando, significativamente, su rendimiento académico, su bienestar físico, su salud mental, su vida personal y sus relaciones familiares y sociales; recalando que las mujeres pueden llegar a enfermarse psicológicamente más que los hombres ante la aparición de situaciones estresantes (Estrada et al., 2021); en la misma línea, Lavaggi (2017) encontró, en estudiantes universitarios, diferencias significativas con respecto al sexo, siendo las mujeres quienes presentaban niveles más altos, haciendo hincapié en que ellas vivencian, en mayor intensidad, eventos de estrés dentro del ámbito académico. Cabe mencionar, también, que las mujeres presentan mayores reacciones fisiológicas cuando experimentan cansancio emocional (Hashim, 2003) y que, a nivel sociocultural peruano,

mayormente son ellas las que asumen más responsabilidades fuera del ámbito estudiantil, como la realización de actividades domésticas y asumir roles de cuidado dentro de sus familias (Arias et al., 2019), provocando que tengan menos tiempo libre para que tengan espacio de ocio, y como lo menciona Cruz (2013) y Cuevas y de Ibarrola (2013), este factor es determinante para la aparición del cansancio emocional.

Finalmente, en relación al objetivo específico número 6 y en referencia al cansancio emocional, se propuso comparar los niveles en función a la condición laboral, sin embargo, los resultados obtenidos en este apartado no serían tan exactos debido que no se cumple con los criterios de homogeneidad, ya que gran parte de los alumnos de esta población no laboran, mientras que solo una pequeña parte si lo hace, y, como lo mencionan Vergara et al. (2018), para establecer comparaciones entre grupos estos tienen que compartir características similares, entre ellas, que se tenga la misma cantidad de personas entre los grupos a comparar, todo esto con el objetivo de tener los resultados más válidos posibles, así que se decidió tomar las puntuaciones medias de esta variable para establecer qué grupo presentaba mayor puntaje, sin embargo, se detectó la no existencia de diferencias significativas con respecto a la condición laboral ($p > .05$). A nivel nacional se encontraron investigaciones que coinciden con lo hallado, por ejemplo, Estrada y Gallegos (2022) encontraron que no habían diferencias en función a la condición laboral, ya que tanto los alumnos que estudiaban y trabajaban como los que solo estudiaban presentaban altos niveles de esta variable, de la misma manera, Lavaggi (2017) halló, en un grupo de universitarios, que no existían diferencias en relación a si un alumno trabaja o no, es decir, trabajar no resultaba determinante para la aparición de niveles elevados de este padecimiento psicológico. Sin embargo, se encontró una investigación hecha en universitarios que no obtuvo resultados parecidos a lo encontrado en el actual estudio, donde se halló que aquellos que trabajaban, mostraban niveles ligeramente superiores con respecto a los que no lo hacían, haciendo énfasis que aquellos alumnos, además de asumir las

responsabilidades académicas, tenían que solventar los gastos que la misma universidad demandaba, sumado a ello los gastos personales (Estrada et al., 2022). Estas diferencias podrían explicarse debido a lo mencionado líneas arriba, cuando se recalca que al hacer una comparación de grupos, estos tienen que cumplir con los criterios de homogeneidad, criterio que no se cumple a totalidad en esta parte por la desigualdad existente entre la cantidad de alumnos que enfocan su vida diaria a estudiar y trabajar, con los que solo estudian. No obstante, es importante hacer mención que aquellas personas que se dedican a estas dos actividades, reducen, significativamente, el tiempo destinado a actividades recreativas y de gusto personal (Guzmán, 2004), además de que suelen presentar estudios con falta de claridad y organización, poca motivación para la realización de actividades académicas y aprendizajes superficiales (Cuevas y de Ibarrola, 2013), y que estar trabajando en periodos de evaluaciones y estar al tanto de los exámenes continuos les resulta una situación significativamente estresante (Blanco y Patarroyo, 2016).

VI. CONCLUSIONES

- El AAQ-II posee validez de contenido ($p > .50$) y una confiabilidad muy buena ($\alpha = .859$) en cada uno de sus ítems para la muestra de este estudio, en la misma línea, la ECE posee validez de contenido ($p > .50$) y una confiabilidad muy buena ($\alpha = .869$) en cada uno de sus ítems para la muestra de este estudio.
- Se determina la existencia de una relación entre la evitación experiencial y el cansancio emocional ($r = .630$; $p = .000$) en los alumnos de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.
- En cuanto al análisis descriptivo, se aprecia que, con respecto a la evitación experiencial, la distribución es la siguiente, los estudiantes que poseen un nivel marcado representan el 45.2% del total, los de nivel alto el 27.4%, los de nivel moderado el 18.6% y los de nivel leve el 8.8%, mientras que, con respecto al cansancio emocional, su distribución está referido a que el 55.9% de los estudiantes se ubican en el alto nivel, el 32.6% en nivel regular y el 11.5% en bajo nivel.
- Se evidencia que existen diferencias significativas de las variables evitación experiencial y cansancio emocional con respecto al sexo ($p = .000$).
- Se evidencia la no existencia de diferencias significativas entre la evitación experiencial ($p = .290$) y el cansancio emocional ($p = .925$) con respecto a la condición laboral.

VII. RECOMENDACIONES

- Establecer y desarrollar nuevos estudios a partir de los puntos establecidos del AAQ-II y la ECE con los buenos niveles de validez y confiabilidad brindados en esta investigación.
- Seguir haciendo investigación teniendo en cuenta estas dos variables en la población preuniversitaria, ya que no se han encontrado estudios similares en el marco nacional.
- Implementar programas de prevención e intervención psicológica en poblaciones preuniversitarias a cargo de personal entendido dentro del marco de la salud mental, para generar un bienestar emocional en los adolescentes que los impulse a seguir preparándose para el ingreso a la etapa universitaria.
- Hacer uso del presente estudio como antecedente de futuras investigaciones que tomen en cuenta las variables evitación experiencial y cansancio emocional en poblaciones académicas.
- Equiparar la cantidad de la muestra de la variable sociodemográfica condición laboral para la realización de una comparación más fiable.

VIII. REFERENCIAS

- Abad, N.; Aguilar, P. y Lucas, J. (2022). *Cansancio emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de una escuela de educación superior pedagógico, Ayacucho 2021*. [Tesis para obtener el grado de Magister, Universidad Continental].
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/12078>
- Acosta, C.; Mullings, R. & Torralbas, A. (2014) Síndrome burnout. Un acercamiento al tema. *Interpsiquis*, 1-20.
<http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/assetstore/54/92/64/54926409831230375137414661108651894970>
- Arias, W.; Huamaní, J. & Ceballos, K. (2019). Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 72-91.
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390>
- Atencio, J.; Alcalá, J.; Castañeda, E. & Gala, M. (2019). Desarrollo de la colaboración en revistas de psiquiatría y salud mental en el mundo. *Rev. Neuropsiquiatr.* 82(4), 304-306. <https://doi.org/10.20453/rnp.v82i4.3653>
- Barnes, C. & Van, L. (2009). I'm tired: Differential effects of physical and emotional fatigue on workload management strategies. *SAGE Publications*, 62(1), 59-92.
- Barraca, J. & Pérez, M. (2010). Adaptación española del Environmental Reward Observation Scale (EROS). *Ansiedad y Estrés*, 16(1), 95-107.
- Barraca, J. (2004). Spanish Adaptation of the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4(3), 505-515.
<https://acortar.link/barraca>

- Barraca, J. (2011). ¿Aceptación o control mental? Terapias de aceptación y mindfulness frente a las técnicas cognitivo-conductuales para la eliminación de pensamientos intrusos. *Revista de Análisis y Modificación de Conducta*, 37(155-156), 43-63.
<https://doi.org/10.33776/amc.v37i155-156.1317>
- Barreto, D., & Salazar, H. (2021). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Univ. Salud*, 23(1), 30–39.
<https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Bernable, E. (2016). Uso del internet y cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Revista ConCiencia EPG*, 1(2), 33 - 42.
<https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.1-2.3>
- Blanco, S. & Patarroyo, S. (2016). *Cansancio emocional en personas que estudian y trabajan en la ciudad de Bucaramanga*. (Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Autónoma de Bucaramanga).
<https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/12262>
- Bond, F., Hayes, S., Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H., Waltz, T. & Zettle, R. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bonilla, M., Lira, G., Balcázar, P., Enríquez, J. & Gurrola, G. (2009). Adaptación de la Escala de Cansancio Emocional en adolescentes mexicanos del nivel superior. *Interpsiquis*.
<http://www.psiquiatria.com/articulos/ansiedad/estres/39521/>

- Boulanguer, J., Hayes, S. & Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept. *Emotions Regulation and Psychopathology*, 21(1), 107-134. <https://psycnet.apa.org/record/2009-21674-005>
- Brown, K.W. y Ryan, R.M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological WellBeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Buendía, J. & Ramos, F. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Editorial Pirámide
- Caballero, C., Hedrich, C., & Palacio, J. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131–146. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v42n1/v42n1a12.pdf>
- Calle, C. (2021). Evitación experiencial y ansiedad en deportistas de alto rendimiento. *MLS Psychology Research*, 4 (2), 21-35. <https://10.33000/mlspr.v4i2.607>.
- Caraballo, K. (2020). *Cómo identificar las señales de ansiedad y depresión en los adolescentes. Es mental*. <https://www.esmental.com/como-identificar-las-senales-de-ansiedad-y-depresion-en-los-adolescentes/>
- Cruz, A. (2013). Principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo. [Tesis para obtener el grado de Licenciado, Universidad Rafael Landívar, México]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/22/Mendez-Hugo.pdf>
- Cruz, D. & Puentes, A. (2017). Relationship between different dimensions of the Burnout syndrome and the coping strategies implemented by security guards at a private corporation from Tunja (Col). *Psicogente*, 20 (38), 268-281

- Cuevas, J., y de Ibarrola, M. (2013). Vidas cruzadas. Los estudiantes que trabajan: un análisis de sus aprendizajes. *Revista de la educación superior*, 42 (165), 124-148.
- De la Cruz, M & Gonzales, W. (2019). *Evidencias de validez y confiabilidad de la Escala De Cansancio Emocional en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Trujillo* [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37548/delacruz_pm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- De la Cruz, T. & Mallqui, P. (2022). *Ansiedad y evitación experiencial en internos de la escuela profesional de psicología de una universidad particular de Huancayo, 2021*. (Tesis para obtener el Título Profesional). <https://hdl.handle.net/20.500.12848/3542>
- Dellachiesa, F. (2021). *Autocompasión y evitación experiencial, una relación inversa en adultos jóvenes de Lima Metropolitana* [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad de Lima]. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/14795>
- Díaz, F. & Gómez, I. (2016). La investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 113-131. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v33n1/v33n1a09.pdf>
- Domínguez, S. (2013). Escala de Cansancio Emocional: estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada. *Avances En Psicología*, 22(1), 89-97. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n1.275>
- Domínguez, S. (2014). Propuesta para el cálculo del Índice Dm para la validez de los ítems. *Interdisciplinaria*, 30(2), 297-303.
- Durán, Y.; Guerrero, K. & 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, Universidad de Santo Tomás].

<https://hdl.handle.net/11634/3389>

Echeburúa, E. y Requesens, A (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Editorial Pirámide.

Ellis, A. y Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A. 1989

Essawy, M. (2016). Job stressors, emotional exhaustion and service recovery in independent quick service restaurants in Egypt: An empirical investigation. *Advances in Hospitality and Tourism Research*, 4(1), 1-16. <http://ahtrjournal.org/admin/dosyalar/11/1-manuscript.pdf>

Estrada, E. & Gallegos, N. (2022). Cansancio emocional en estudiantes universitarios peruanos en el contexto de la pandemia de Covid-19. *Revista do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estadual do Ceará (UECE)*, 7(1), e6759. <https://doi.org/10.25053/redufor.v7i1.6759>

Estrada, E.; Paricahua, J.; Gallegos, N.; Zuloaga, M.; Valverde Y.; Quispe, R. & Velásquez, L. (2022). *Cansancio emocional en estudiantes de una universidad pública peruana*. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(3), 191-197. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629161>

Estrada, E; Gallegos, N. & Mamani, H. (2021) Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*, 11(2), 48-62. <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>

Feldman, L.; Goncalves, L.; Chacón, G.; Zaragoza, J.; Bagés, N.; de Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3),

739-751. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000300011

Fernández, M.; Liébana, C. & Morán, C. (2017). Relación entre el sentido de coherencia y el cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Psychology, Society & Education*, 9(3), 393-403.

Flores, L. (2022). Adicción a las redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú. *RIEE-Revista Internacional De Estudios En Educación*, 22(1), 51-60. <https://doi.org/10.37354/riee.2022.220>

Fontana, S. (2011). Estudio preliminar de las propiedades psicométricas de la escala de desgaste emocional para estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 44-48.

Gamboa, A., González, S. & González, G. (2008). El síndrome de cansancio profesional. *Acta pediátr. costarric.*, 20(1), 8-11. <http://www.scielo.sa.cr/pdf/apc/v20n1/a02v20n1.pdf>.

García, F. (2021). *Inflexibilidad psicológica y desregulación emocional en jóvenes universitarios de 18 a 30 años de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad San Martín de Porres]. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/9345>

Gil, P. & Manzano, G. (2015). Psychometric properties of the Spanish Burnout Inventory among staff nurses. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22, 756-763. <https://10.1111/jpm.12255>

- Gil, P. (2002). Influencia del género sobre el proceso de desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) en profesionales de enfermería. *Psicología em Estudo*, 7(1), 3-10. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722002000100003>
- Gillanders, D.; Bolderston, H.; Bond, F.; Dempster, M.; Flaxman, P.; Campbell, L.; Kerr, S.; Tansey, L.; Noel, P.; Ferenbach, C.; Masley, S.; Roach, L.; Lloyd, J.; May, L.; Clarke, S. & Remington, B. (2014). The Development and Initial Validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy*, 45(1), 83-101. <http://10.1016/j.beth.2013.09.001>].
- González, B.; Puerta, D. & Ramírez, N. (2021). Relación entre el uso problemático de Facebook y la evitación experiencial en jóvenes colombianos. *Psicología desde el Caribe*, 38(3), 393-407. <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.38.3.302.3>
- González, R. y Froxán, M. (2021). Saber qué y saber cómo. Una propuesta explicativa de tres técnicas terapéuticas empíricamente validadas. *Clínica Contemporánea*, 12(3). <https://doi.org/10.5093/cc2021a22>
- Guerrero, B. (2022). *Evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitario de Lima Metropolitana*. [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1861>
- Guillén, L. (2018). *Evitación experiencial y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis para obtener el Título Profesional). <https://hdl.handle.net/20.500.14138/1610>
- Guzmán, C., (2004). Los estudiantes frente a su trabajo. Un análisis en torno a la construcción del sentido del trabajo. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 9(22), 747-767

- Guzmán, M. (2022). *Evitación experiencial y burnout académico en estudiantes de internado de Psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021*[Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/2319>
- Harris, R. (2021). *Hazlo simple*. Ediciones Obelisco, S.L.
- Hashim, I. (2003). Cultural and Gender Differences in Perceptions of Stressors and Coping Skills: A study of Western and African College students in China. *School Psychology International*, 24(2), 182-203. <http://online.sagepub.com/search?fulltext=Cultural+and+Gender+Differences+in+Perceptions+of+Stressors+and+Coping+Skills&x=0&y=0&src=hw&andorexactfulltext=and&submit=yes>
- Hayes, S. y Smith, S. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. Editorial DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
- Hayes, S. y Twohig, M. (2020). *ACT en la práctica clínica para la depresión y la ansiedad*. Editorial Desclée De Brouwer, S.A.
- Hayes, S.; Fox, E.; Gifford, E.; Wilson, K.; Barnes, D. & Healy, O. (2001). *Derived relational responding as learned behavior*. En S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes y B. Roche (eds.), *relational Frame Theory. A post-skinnerian account of human language and cognition*. Editorial Kluwer Academic.
- Hayes, S.; Strosahl, K & Wilson, K. (2014). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Editorial DESCLÉE DE BROUWER, S.A.

- Hayes, S.; Strosahl, K.; Wilson, K.; Bissett, R.; Pistorello, J.; Toarmino, D.; Polusny, M.; Dykstra, T.; Batten, S.; Bergan, J.; Stewart, S.; Zvolensky, M.; Eifert, G; Bond, F.; Fosyth, J.; Karekla, M. & McCurry, S. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación (sexta ed.)*. México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. DE C.V.
<https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación (sexta ed.)*. México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. DE C.V.
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Herrera, L; Mohamed, L. & Cepero, S. (2016). Cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Humanidades*, 9, 173-191.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5429381>
- Herrera, L; Mohamed, L. & Cepero, S. (2016). Cansancio emocional, satisfacción con el estudio y autoestima en estudiantes de educación. *Asociación Científica de Psicología y Educación*, 440-447.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019). *Mapa de pobreza monetaria provincial y distrital, 2018*. Editorial del INEI.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019). *Perú: Anuario Estadístico de la Criminalidad y Seguridad Ciudadana, 2012 – 2018*. Editorial del INEI.

- Instituto Nacional de Salud Mental (2013). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao. Replicación 2012. *Anales de Salud Mental*, 29(1):1-392.
- Instituto Nacional de Salud Mental (2021). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en niños y adolescentes en Lima Metropolitana en el contexto de la COVID - 19. Replicación 2020. *Anales de Salud Mental*, 37(2):1-113.
- Irigoín, V. (2021). *Cansancio Emocional Académico y Calidad de Vida en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo*. [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/9020>
- Jarrín, C. (2023). *Flexibilidad psicológica y riesgo suicida en estudiantes universitarios*. (Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.274>
- Jiménez, N. (2021). *Intolerancia a la incertidumbre y evitación experiencial: relaciones con la regulación emocional en función de la preocupación*. (Tesis para obtener el grado de Magister, Universitat Jaume I). <http://hdl.handle.net/10234/195472>
- Lavaggi, F. (2017). *Cansancio Emocional y Engagement en estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <http://hdl.handle.net/10757/621838>
- Lledó, A.; Perandones, T.; Herrera, L. & Lorenzo, G. (2014). CANSANCIO EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y SATISFACCIÓN CON LOS ESTUDIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7(1), 161-170. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851791017.pdf>
- Martínez, R. (2018). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis para la

obtener el grado de Doctor, Universidad de San Martín de Porres].
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/4112>

Maslach, C. y Jackson, S. (1986). *The Maslach Burnout Inventory (2nd ed.)*. Editorial Consulting Psychologists Press.

Maslach, C.; Schaufeli, W. & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422

Ministerio de Educación (28 de diciembre de 2020). *Lineamientos para el cuidado de la salud mental en universidades*. <https://www.pmesut.gob.pe/noticias/minedu-actualiza-lineamientos-para-cuidado-de-la-salud-mental-en-universidades>

Mora, N. (2021). *Cansancio Emocional y la Inteligencia Emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra de Pacífico de Tacna, 2021*. [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2432>

Morán, C.; Méndez, L.; González, M.; Landero, R. & Menezes, E. (2014). Evaluación de las propiedades psicométricas del Brief COPE, su relación con el NEOPI-R y diferencias de género en Brasil. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1305-1320.

Oñate, J. (2023). *Satisfacción académica y la evitación experiencial como predictores de la ansiedad generalizada en estudiantes de pregrado*. (Tesis para obtener el grado de Magister, Universidad Técnica del Norte).
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13594>

Organización Mundial de la Salud. (17 de junio del 2022). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos*.

<https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>

Organización Panamericana de la Salud. (8 de octubre del 2020). *No hay salud sin salud mental*. <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>

Ortega, C. & López, F. (2004). El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(1), 137-160. https://aepe.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-100.pdf

Pérez, M. (2014). *Las terapias de tercera generación como terapias contextuales*. Editorial Síntesis, S.A.

Ramos, F. (1999). *El síndrome de Burnout*. Editorial UNED-FUE

Ramos, F; Manga, D. & Morán, C. (2005). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: propiedades psicométricas y asociación. *Interpsiquis*, 6. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/escala-de-cansancio-emocional-ece-para-estudiantes-universitarios-propiedades-psicometricas-y-asociacion/>

Reynoso, O.; Ibarra, E. & Portillo, S. (2023). Autoconcepto, ajuste escolar y cansancio emocional en estudiantes que realizan estudios de bachillerato en línea. *Ciencias Psicológicas*, 17(1), e2912. <https://doi.org/10.22235/cp.v17i1.2912>

Rivas, A. (2022). Desregulación emocional y evitación experiencial en estudiantes de prácticas preprofesionales de psicología de un centro de prácticas de Lima Metropolitana. [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad San Martín de Porres]. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/11082>

- Rojas, A. & Igrada, A. (2021). *Violencia en el noviazgo y evitación experiencial en internos de Psicología de una universidad privada, 2021*. [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Continental]. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11408>
- Román, D. (2021). *Ansiedad y evitación experiencial en estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana*. [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16320/Roman_nd.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Romero, R. (2021). La formación académica de los jóvenes y las pruebas de admisión a la educación superior. Una experiencia peruana. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 5(19), 740–752. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i19.234>
- Ruiz, F.; Langer, A.; Luciano, C.; Cangas, A. & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire – II. *Psicothema*, 25(1), 123-129.
- Sáenz, R. (2017). *Cansancio emocional y rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Técnica Superior PNP - Puente Piedra, 2017*. [Tesis para obtener el grado de Magister, Universidad Cesar Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14190>
- Sanabria, P. & Pino, S. (2017). Relaciones entre la evitación experiencial y el nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 119.122.
- Sánchez, H.; Yarlequé, L.; Alva, L.; Nuñez, E.; Arenas, C.; Matalinares, M.; Gutiérrez, E.; Egoavil, I.; Solis, J. & Fernandez, C. (2021). INDICADORES DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN, SOMATIZACIÓN Y EVITACIÓN EXPERIENCIAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL PERÚ EN CUARENTENA POR COVID-

19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2):346-353.

<https://doi.org/10.25176/RFMH>

Sánchez, P. (2008). *Psicología clínica*. Editorial El Manual Moderno.

Seidllitz, L. & Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of effective experiences. *Journal of Personality y Social Psychology*, 74, 262-271.

Taboada, N. (2020). *Expectativas académicas y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/24774>

Tejada, C. (2020). Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo. [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/6447>

Tuapanta, J.; Duque, M. y Mena, A. (2017). Alfa de cronbach para validar un cuestionario de uso de TIC en docentes universitario. *Revista mktDescubre*, 10, 37-48. <https://core.ac.uk/download/pdf/234578641.pdf>

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

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

- Vega, E. & Valdivia, T. (2022). Evitación experiencial en estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales ubicadas en Lima Metropolitana. [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/1094>
- Vega, L. (2020). Evitación experiencial y procrastinación académica en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2020. [Tesis para obtener el grado de Magister, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/49907>
- Velásquez, C.; Grajeda, A.; Montero, V.; Montgomery, W. & Egusquiza, K. (2018). Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista De Investigación En Psicología*, 21(1), 15–26. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.15110>
- Vergara, J.; Valleb, M; Díaz, A. & Pérez, M. (2018). Adaptación de la Escala de Satisfacción Académica en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Psicología educativa*, 99-106.
- Vizoso, C. & Arias, O. (2018) Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59. <https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.185>
- Watters, E. (2010). *Crazy like us: The globalization of the American psyche*. Nueva York: Free Press.
- Wilson, K. & Luciano, M. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento orientado a los valores*. Madrid, España: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.

IX. ANEXOS

Anexo A: Matriz de consistencia

Tabla 15

Matriz de consistencia

Título: EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2023					
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INSTRUMENTO
General ¿Existe relación entre la evitación experiencial y el cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho?	General Determinar la relación entre la evitación experiencial y el cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho. Específicos Identificar los niveles de evitación experiencial que	General Existe relación entre la evitación experiencial y el cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.	Evitación experiencial	Unidimensional	Cuestionario de Aceptación y Acción II (Martínez, 2018)
			Cansancio Emocional	Unidimensional	Escala de Cansancio Emocional (Domínguez, 2014) y De la Cruz y Gonzales (2019)

		Título: EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2023			
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INSTRUMENTO
	<p>presentan los estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.</p> <p>Identificar los niveles de cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.</p> <p>Comparar el nivel de evitación experiencial según sexo en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.</p>	<p style="text-align: center;">Específicos</p> <p>Existen diferencias significativas de la evitación experiencial en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho según sexo.</p> <p>Existen diferencias significativas del cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho según sexo.</p>			

Título: EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2023					
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INSTRUMENTO
	<p>Comparar el nivel de cansancio emocional según sexo en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.</p> <p>Comparar el nivel de cansancio emocional según condición laboral en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho.</p>	<p>Existen diferencias significativas de la evitación experiencial en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho según condición laboral.</p> <p>Existen diferencias significativas del cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho según condición laboral.</p>			

		Título: EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2023			
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INSTRUMENTO
METODOLOGÍA					
Tipo	Cuantitativo				
Alcance	Descriptivo-Correlacional				
Diseño	No experimental, transversal				
Población	Estudiantes de una academia preuniversitaria				
Muestra	442 estudiantes preuniversitarios				

Anexo B: Matriz de operacionalización de variables

Tabla 16

Matriz de operacionalización de la variable Evitación Experiencial

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Respuestas
Es un deseo de evitar o de alejar experiencias internas que no sean deseadas (pensamientos y sentimientos que la persona considera desagradables) y un conjunto de conductas que se hace para que ello suceda (Harris, 2021).	La evitación experiencial será medida con el Cuestionario de Aceptación y Acción II adaptada al Perú por Martínez (2018) en el contexto académico	Unidimensional.	Evitar y controlar eventos privados aversivos. Disfuncionalidad en la vida diaria a causa de eventos privados aversivos.	7 ítems Categorías: Leve:7-13 Moderado:14-20 Alto:21-27 Marcado: 28-49	El instrumento está compuesto por una escala Likert que va del 1 al 7: 1: Completament e falso (CF). 2: Rara vez cierto (RC). 3: Algunas veces cierto (A-VC) 4: A veces cierto (VC) 5: Frecuentemente cierto (FC) 6: Casi siempre cierto (CSC) 7: Completament e cierto (CC) El resultado total del test se da al sumar las puntuaciones de cada ítem (nivel de medición ordinal).

Tabla 17

Matriz de operacionalización de la variable Cansancio Emocional

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Respuestas
<p>Aquel elemento del estrés donde las personas sienten que están dando más de los que debieran, que no cuenta con recursos de afronte y emocionalmente débiles y agotados para continuar con lo que realizan (Díaz y Gómez, 2016).</p>	<p>El cansancio emocional será medido con la Escala de Cansancio Emocional (ECE) adaptado al contexto peruano académico por Domínguez (2014)</p>	<p>Unidimensional.</p>	<p>Insomnio. Dolor de Cabeza. Fatiga. Tensión excesiva. Sobreesfuerzo. Disminución de ánimos. Agotamiento. Estrés. Sobrecarga de estudios.</p>	<p>10 ítems</p> <p>Categorías: Bajo:10-20 Regular:21-30 Alto:31-50</p>	<p>El instrumento está compuesto por una escala Likert que va de: RV: raras veces. PV: pocas veces. AV: algunas veces. CF: con frecuencia S: siempre</p> <p>El resultado total del test se da al sumar las puntuaciones de cada ítem (nivel de medición ordinal).</p>