

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología

Flexibilidad psicológica en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, en el período 2024-2025

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología


Autores:

María Emilia Pesantez Quezada

Ana Liz Heredia Zabala

Director:

Eva Karina Peña Contreras

ORCID:  0000-0003-3680-9218

Cuenca, Ecuador

2025-02-18

Resumen

La flexibilidad psicológica se define como la capacidad para mantenerse en contacto con el presente y adaptarse a situaciones cambiantes, permitiendo responder de manera efectiva o con una conducta adecuada ante aquellas situaciones estresantes. En el contexto universitario, los estudiantes se enfrentan a múltiples demandas personales y académicas, por lo que, la flexibilidad psicológica es un factor crucial para enfrentar estas situaciones. El presente estudio tiene como objetivo describir la flexibilidad psicológica en estudiantes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca, tomando en cuenta las variables sociodemográficas personales y académicas. La muestra está compuesta por 130 estudiantes universitarios, con un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, con corte transversal y de tipo descriptivo. El instrumento que se utilizó es el Cuestionario de Aceptación y Acción Laboral (WAAQ) adaptado a población universitaria, y una ficha sociodemográfica desarrollada por las investigadoras. Los resultados muestran que los estudiantes de ciclos superiores presentan mayores niveles de flexibilidad psicológica, mientras que los de primer ciclo registran los niveles más bajos, posiblemente debido a la adaptación al nuevo entorno. No se identifican diferencias significativas en los niveles de flexibilidad según variable de sexo. Se concluye que, se reflejó un nivel de flexibilidad psicológica elevada o superior al punto medio en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Los resultados servirán como base para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas que fortalecerán el bienestar y el rendimiento de los estudiantes.

Palabras clave del autor: flexibilidad psicológica, estudiantes universitarios, facultad de psicología, estudio descriptivo



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

Psychological flexibility is defined as the ability to keep in touch with the present and adapt to changing situations, allowing you to respond effectively or with appropriate behavior to those stressful situations. In the university context, students face multiple personal and academic demands, so psychological flexibility is a crucial factor in facing these situations. This study aims to describe the psychological flexibility in students of the Faculty of Psychology at the University of Cuenca, taking into account the personal and academic sociodemographic variables. The sample is composed of 130 university students, with a quantitative approach, of non-experimental design, with a cross-sectional and descriptive type. The instrument that was used is the Labor Acceptance and Action Questionnaire (WAAQ) adapted to the university population, and a sociodemographic file developed by the researchers. The results show that students in higher cycles have higher levels of psychological flexibility, while those in the first cycle register lower levels, possibly due to adaptation to the new environment. No significant differences are identified in the levels of flexibility according to sex variable. It is concluded that a level of psychological flexibility high or higher than the midpoint was reflected in the university students of the Faculty of Psychology of the University of Cuenca. The results will serve as a basis for future research and practical applications that will strengthen the well-being and performance of students.

Author Keywords: psychological flexibility, university students, faculty of psychology, descriptive study



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de Contenido

Resumen.....	2
Abstract.....	3
Fundamentación Teórica.....	6
Modelo de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).....	9
Contexto Universitarios.....	10
Procesamiento Metodológico.....	17
Presentación y análisis de resultados.....	21
Conclusiones y recomendaciones.....	25
Limitaciones.....	26
Referencias.....	27
Anexos.....	
33	
Anexo A.....	33
Anexo B.....	34
Anexo C.....	35
Índice de Tablas Tabla 1.....	Error! Bookmark not defined.
Tabla 2.....	19
Tabla 3.....	20
Tabla 4.....	21

Fundamentación Teórica

En la actualidad, el bienestar psicológico y la capacidad de adaptarse a demandas cambiantes en el entorno son temas de creciente interés en el campo de la psicología. Por eso, es de gran relevancia hablar de la flexibilidad psicológica, la cual podemos definir como la capacidad de mantenerse en contacto con el momento presente y adaptarse a situaciones cambiantes, jugando un papel fundamental en el manejo del estrés y en la promoción del bienestar en general (Hayes et al., 2006). Este factor psicológico permite a los individuos responder de manera más efectiva a las dificultades y desafíos de la vida, permitiendo una mayor resiliencia y adaptación (Kashan y Rottenberg, 2010).

Se habla de flexibilidad psicológica cuando las personas persisten en trabajar de acuerdo con sus valores, pese a interactuar en situaciones adversas. El sujeto sufre sin necesidad cuando su nivel global de inflexibilidad psicológica interviene en la adaptación al contexto interno o externo. Adicionalmente, se considera a la flexibilidad psicológica como un factor mediador entre las emociones académicas y el ritmo de estudio (Asikainen et al., 2018). El intento por controlar y minimizar la experiencia de sentimientos, pensamientos o eventos no deseados es un factor importante por considerar, para comprender la sintomatología ansiosa de los estudiantes universitarios (Tavakoli et al., 2019).

Otros autores como Kashdan y Rottenberg (2010), incluyeron en la definición de la flexibilidad psicológica a las diversas habilidades humanas como aquellas que permiten reconocer y adaptarse a distintas situaciones; cambiar mentalidades o comportamientos al poner en peligro las funciones personales o sociales; mantener el equilibrio; estar conscientes, abiertos y comprometerse con las actividades adecuadas en función de valores estables.

En los últimos años, la psicología se ha enfocado en la parte positiva, operante y funcionalidad de la mente humana, en especial, ha centrado su atención en los estudios sobre la salud y bienestar de los estudiantes universitarios (Ponce y Villar, 2022). El presente estudio se centra en la flexibilidad psicológica a partir de la perspectiva propuesta por la Psicología Positiva, es decir, comprendiendo la salud a partir del bienestar físico, mental y social, y no como la ausencia de una patología o enfermedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018).

De manera general, la flexibilidad psicológica se puede definir como la capacidad de mantenerse en contacto con el momento presente y adaptarse a situaciones cambiantes, jugando un papel fundamental en el manejo del estrés y en la promoción del bienestar en general (Hayes et al., 2006). Para una mejor comprensión a continuación se presentan

antecedentes importantes, conceptos y modelos de terapias vinculadas con la variable, así como una breve descripción del contexto de estudio.

La flexibilidad psicológica está estrechamente asociada con variables psicopatológicas, y también al bienestar humano (Bond et al., 2006), por lo cual existen varias investigaciones que relacionan la variable flexibilidad con factores positivos y negativos dentro de la psicología.

Un estudio realizado en Madrid, España, encontró que la flexibilidad psicológica, junto a otras variables como optimismo y estrategias de afrontamiento, explican el 50% de la variabilidad en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios (Romero-Sainz, 2018). En otro estudio similar, Guamán y García (2024), en población universitaria ecuatoriana, obtuvo como resultado que la flexibilidad y el afrontamiento al estrés posee una relación positiva, esto sugiere que ser flexible psicológicamente es un recurso importante para el adecuado desempeño académico.

De manera similar, Asikainen y Katajavuori (2023) compararon la flexibilidad psicológica y el agotamiento en el estudio, obteniendo una relación negativa, es decir, a menor flexibilidad existe mayores niveles de agotamiento. En relación con esto, estudios refieren que la inflexibilidad psicológica actúa como respuesta a factores como el estrés académico, lo que, genera problemas mentales y procrastinación, creando dificultad en sus actividades y prolongando sus estudios (Eisenbeck et al., 2019). Estudios como los de Asikainen y Katajavuori (2023); y Guamán y García (2024) concluyeron que, a mayor flexibilidad existe menores niveles de agotamiento académico, y a su vez, a mayor flexibilidad, la persona posee más respuestas de afrontamiento al estrés.

En relación con factores emocionales, García (2021) comparó la inflexibilidad psicológica y la desregulación emocional en estudiantes universitarios peruanos, como resultado obtuvo una correlación directa. De igual manera, Jarrín (2023) en su investigación comparó la flexibilidad psicológica y el riesgo suicida en población universitaria ecuatoriana, en la cual encontró una relación negativa entre las variables mencionadas.

A continuación, se exponen las principales concepciones de la variable de estudio.- primero, Hayes et al, (2014), precursores de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), definieron a la flexibilidad psicológica como la capacidad de adaptarse al presente, ante situaciones cambiantes de una manera consciente, permitiendo responder de manera afectiva o con una conducta adecuada aquellas situaciones estresantes. Posteriormente, dicho concepto fue actualizado, desde la base central de la ACT se fundamenta y conceptualiza a la flexibilidad

psicológica como la capacidad de experimentar y pensar con apertura mental, aceptando el dolor y el sufrimiento para vivir con propósito y significado (Hayes, 2021).

Otra definición plantea que la flexibilidad psicológica implica fusionar experiencias privadas, aceptarlas tal como son, estar presente en el momento actual, diferenciar el yo trascendente de los pensamientos, conectar con metas valiosas y actuar de manera comprometida para alcanzar esas metas (Hayes et al., 2004). Otros autores como Biglan et al. (2012) explican que la flexibilidad psicológica implica la habilidad de sostener una conciencia plena sobre los valores que motivan nuestro accionar, así como también cierta coherencia entre los valores y las acciones; encontrándose en ello la clave para el desarrollo espiritual o trascendente que nutre la salud mental.

En una concepción similar, Kashdan y Rottenberg (2010), mencionan diferentes habilidades humanas en su definición de flexibilidad psicológica, entre ellas se señalan aquellas que permiten reconocer y adaptarse a distintas situaciones; cambios en la mentalidad o comportamientos al presentarse un peligro en las funciones personales o sociales; mantener el equilibrio; estar conscientes, abiertos y comprometerse con las actividades adecuadas en función de valores que se mantienen firmes.

Para comprender la flexibilidad como un factor positivo, también es necesario sugerir la postura negativa, es decir la inflexibilidad, ante lo cual Luciano (2016) expone la interacción entre los patrones flexibles e inflexibles, de manera que:

El patrón inflexible está hecho de acciones sin dirección valiosa, acciones directamente bajo control de la única función presente, la que emana del pensamiento/emoción que esté en cada momento. Acción fusionada a tales funciones, lo que impide que las funciones ligadas a lo que tiene significado para la persona se hagan presentes y, por tanto, no es posible que la persona actúe bajo su control. La acumulación de acciones fusionadas a lo largo del tiempo resultará destructiva (p.11).

La flexibilidad psicológica como la capacidad de adaptarse y responder de manera afectiva o adecuada ante situaciones estresantes (Hayes et al., 2014), parte del Modelo Hexaflex, el cual se estructura con seis procesos terapéuticos interconectados entre sí: contacto con el momento presente, aceptación, de fusión, Yo-contexto, valores y acciones con significado; procesos que tienen que cumplirse terapéuticamente para que una persona llegue a tener flexibilidad psicológica (Harris, 2021), y permita mejorar el bienestar emocional del individuo (Luciano, 2016).

Según Hayes (2021), cada componente de la flexibilidad psicológica se define a través de una serie de cambios necesarios para abandonar la inflexibilidad y lograr actuar con flexibilidad psicológica, en los cuales define: *Defusión*: implica dejar de aceptar automáticamente como verdaderos todos los pensamientos, siendo conscientes de que simplemente son pensamientos y distanciándonos de ellos; *El yo como contexto*: implica apartar la identificación con el yo conceptualizado que define quiénes somos, para adoptar una perspectiva más amplia de nosotros mismos; *Aceptación*: consiste en no evitar experiencias no deseadas, permitiendo la apertura mental y la curiosidad en lugar de sumergirse en la evitación; *El momento presente*: implica enfocarse en el ahora en lugar de preocuparse por el pasado o el futuro, permitiendo una conexión con lo que realmente importa en el presente; *Los valores*: se refieren a alejarse de metas impuestas externamente y enfocarse en los propósitos y valores personales que proporcionan significado y motivación; *La acción*: implica, como su nombre lo indica, comprometerse con la acción en lugar de la inacción, avanzando paso a paso hacia el cambio sin buscar transformaciones radicales a corto plazo.

Modelo de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Con respecto al enfoque que abarca esta variable, la principal línea de intervención es la Terapia de Aceptación y Compromiso, ante lo cual Arboleda y Urbina (2021), en su investigación generaron interacciones entre adultos jóvenes mediante la terapia mencionada y el uso de metáforas, con el objetivo de promover la flexibilidad psicológica, cuya conclusión fue que la intervención promueve la flexibilidad en su totalidad, en especial en la defusión cognitiva; culminando con la sugerencia de continuar con estudios dentro de la misma línea propuesta.

El presente estudio se enmarca en la visión de las terapias de tercera generación de la psicología, mismas que se fundamentan en un paradigma contextual que explica el comportamiento humano en términos funcionales, interactivos y contextuales. Según Pérez-Álvarez (2012), en el campo de la psicología surgieron una serie de terapias y tratamientos denominados "*terapias de tercera generación*" (TTG), con el objetivo de explicar el comportamiento humano de manera funcional, interactiva y contextual; pues desde este enfoque, no se considera que exista un trastorno dentro de la persona, sino que esta se encuentra en una situación problemática.

Los dos principios fundamentales de las TTG son la aceptación y la activación. La aceptación busca que la persona acepte sus síntomas y malestar como una experiencia vital normal, mientras que la activación pretende promover un cambio conductual para alcanzar nuevos

objetivos y situaciones más adaptativas; además, dentro de esta generación de intervenciones psicológicas surge la terapia de aceptación y compromiso, o en inglés *Acceptance and Commitment Therapy*, de ahí conocida por sus siglas *ACT*, terapia basada en el conductismo radical y desarrollada bajo la teoría del marco relacional (Barnes-Holmes et al, 2001).

Uno de los objetivos principales de la *ACT* es desarrollar la flexibilidad psicológica y fomentar el contacto con el presente de manera consciente, además busca generar un proceso de cambio, por ende, incrementar la flexibilidad psicológica (Hayes et al., 2006), para poder adaptarse a diferentes situaciones cotidianas de manera funcional y llevar una vida digna. En otras palabras, la terapia *ACT* busca que las personas aprendan a relacionarse de diferente manera con los pensamientos y sentimientos que generan incomodidad y malestar, favoreciendo así mayor flexibilidad psicológica, y como resultado, fortalecer su salud mental (Molina-Moreno y Quevedo-Blasco, 2019).

Acotando a lo anterior, la *ACT* se centra en el desarrollo de la flexibilidad psicológica (Hayes, 2021), pues como parte de la terapia se indagan aspectos propios del ser humano que permiten identificar o predecir el grado de flexibilidad o inflexibilidad psicológica.

Por su parte, Fava y Guidi (2020) refieren que la terapia *ACT* trabaja en aspectos del individuo que permiten identificar el grado de flexibilidad e inflexibilidad psicológica presentes en la persona. Estos aspectos se clasifican de dos maneras: *primero*, los factores desencadenantes de inflexibilidad como los patrones de evitación experiencial, la fusión cognitiva, el permanecer en el pasado/futuro, la falta de claridad de valores, el yo como concepto, y la inacción; *segundo*, aspectos positivos como trabajo en aceptación, defusión cognitiva, atención consciente al momento presente con *mindfulness*, clarificación de valores, el viraje hacia un yo como contexto y el compromiso con la acción, aspectos que promueven mayor flexibilidad psicológica en el individuo.

En conclusión, de cumplirse el objetivo de la *ACT* se podría desarrollar niveles positivos o altos de flexibilidad psicológica, lo cual conlleva a mejorar la autoevaluación positiva, sentimientos de crecimiento y desarrollo, creencias significativas sobre vida y satisfacción en una relación emocional (Fava y Guidi, 2020).

Contexto universitario

En Ecuador aproximadamente el 29% de los jóvenes ingresan a la universidad, con el objetivo de alcanzar sus metas y objetivos personales y profesionales; lo cual implica la necesidad de afrontar demandas académicas y responsabilidades estresantes que pueden alterar su

bienestar psicológico (Ponce y Villar, 2022). Dentro del ambiente académico, el estudiante está expuesto a contextos que pueden generar malestar (Taylor y Baker, 2019), situación en donde la flexibilidad psicológica participa con un papel importante, razón por la cual el presente estudio considera relevante enfocarse en la variable y población descrita anteriormente.

La importancia de seleccionar la población universitaria, surge a partir del postulado mencionado por Silva-Ramos et al. (2020) que indica que la vida universitaria es una etapa que demanda cambios y retos que influyen significativamente en el bienestar y la salud mental de los estudiantes; en la cual, actividades académicas como tareas, exámenes, reuniones, o eventos extracurriculares, son acontecimientos que los estudiantes realizan cotidianamente a lo largo de su formación, sin embargo, la sobrecarga de estas exigencias repercute negativamente a nivel psicológico.

De esta manera, la flexibilidad psicológica es un aspecto fundamental en el ámbito académico visto desde la psicología, pues influye directamente en el desarrollo académico de los estudiantes universitarios. Un alto nivel de flexibilidad psicológica está asociada a un rendimiento académico superior (Gavilanes y Rubio, 2023) y una mayor capacidad para culminar tareas relacionadas con el contexto universitario (Jeffords et al., 2020). Adicionalmente, se considera a la flexibilidad psicológica como un factor mediador entre las emociones académicas y el ritmo de estudio (Asikainen et al., 2018), y a su vez, es un factor útil para comprender y predecir los síntomas ansiosos en los estudiantes universitarios (Tavakoli et al., 2019).

Las variables sociodemográficas propuestas en el presente estudio son sexo y ciclo académico. En referencia a estas variables Estrada et al. (2023) destacan la prevalencia de trastornos mentales relacionados con el sexo y el año de estudio, señalando que las mujeres y los estudiantes de primer y quinto año presentan una mayor incidencia de estos trastornos.

En relación con el estudio específico de la flexibilidad (o inflexibilidad) psicológica, evaluada con el instrumento AAQ II (Bond et al., 2011), y basada en la variable sexo, un estudio realizado en Lima, Perú, por Velásquez Centeno et al. (2018), con una muestra de 2.859 estudiantes universitarios, concluye que los hombres mostraron una correlación relativamente mayor entre inflexibilidad psicológica con rumiación e impulsividad. Por el contrario, el estudio de Moreno-Domínguez et al. (2023), con una muestra de 205 atletas, concluye que las mujeres presentan mayor inflexibilidad psicológica en comparación con los hombres.

En esta misma línea, estudios realizados en población universitaria coinciden en que las mujeres presentan mayores niveles de inflexibilidad psicológica en comparación con los hombres, como se identifica en los estudios de Sánchez-Carlessi et al. (2021), con una muestra de 1.264 estudiantes peruanos, y Vega y Valdivia (2022), con una muestra de 401 estudiantes de la carrera de psicología de universidades públicas y privadas de Lima, Perú. Estos resultados concuerdan con la investigación realizada en población universitaria ecuatoriana por Ponce y Villar (2019), con 6.230 estudiantes.

Por otra parte, en relación con la variable ciclo académico, Ponce y Villar (2019) refieren que los estudiantes universitarios de los últimos años de estudio muestran niveles más bajos de inflexibilidad psicológica. El estudio de Vega y Valdivia (2022) llegó a la misma conclusión. Por su parte, los resultados del estudio de Sánchez-Carlessi et al. (2021) indican que los estudiantes de ciclos superiores presentan menos afectación psicológica en comparación con los estudiantes de primeros ciclos.

Para medir la flexibilidad psicológica en la población universitaria se utilizará el “*Cuestionario de aceptación y acción laboral*” adaptado y validado exitosamente para la población universitaria ecuatoriana (Ponce y Villar, 2022) del instrumento original *Work-related Acceptance and Action Questionnaire - WAAQ* (Bond et al., 2013). Actualmente, el diseño del instrumento continúa en etapa de investigación, especialmente en contextos universitarios.

En síntesis, los estudiantes diariamente tienen que cumplir con tareas y obligaciones correspondientes a sus estudios, además de exponerse a contextos que pueden generar malestar, ya sea por cargas estresantes o debido a que el estudiante no posee las herramientas adecuadas para adaptarse y sobrellevar nuevos contextos o retos académicos (Taylor y Baker, 2019). Situación en donde la flexibilidad psicológica participa con un papel importante, pues como se mencionó con anterioridad, las personas con flexibilidad psicológica, pueden perseverar en sus objetivos a pesar de experimentar pensamientos negativos (Kashdan y Rottenberg, 2010; Gavilanes y Rubio, 2023), por lo cual, al tener mayor consciencia de sus pensamientos, emociones y acciones, aumenta su nivel de autoeficacia académica, reflejándose en su habilidad para rendir exitosamente a nivel académico en la universidad.

Es importante mencionar que, a pesar de la importancia potencial de la flexibilidad psicológica, existe una carencia de estudios enfocados específicamente en describir este constructo en estudiantes universitarios, especialmente en contextos educativos de América Latina. La Universidad de Cuenca, siendo una de las instituciones de educación superior más

importante del Ecuador, hasta la fecha no se ha llevado a cabo un estudio exhaustivo que describa la flexibilidad psicológica en esta población específica.

Posterior a la revisión literaria, concepciones y antecedentes, se evidencia la ausencia de estudios contextuales, y en especial, la importancia de la flexibilidad psicológica en estudiantes universitarios como medio para adaptarse a nuevas situaciones, manejar el estrés en el desarrollo de tareas y mantener una buena salud mental.

En el contexto universitario, donde los estudiantes presentan múltiples demandas personales y académicas, la flexibilidad psicológica puede actuar como un factor crucial para el manejo exitoso de estas presiones. Investigaciones sugieren que las personas con flexibilidad psicológica, es decir, aquellas que pueden perseverar en sus objetivos a pesar de experimentar pensamientos negativos (Kashdan y Rottenberg, 2010; Gavilanes y Rubio, 2023), al estar más conscientes de sus pensamientos, emociones y acciones, aumentan su nivel de autoeficacia académica. Esto se refleja en su habilidad para rendir exitosamente a nivel académico en la universidad. Estos hallazgos destacan que un alto nivel de flexibilidad psicológica está asociada a un rendimiento académico superior (Gavilanes y Rubio, 2023) y una mayor capacidad para culminar tareas relacionadas con el contexto universitario (Jeffords et al., 2020). Por lo cual, se considera que la flexibilidad psicológica es una herramienta de prevención para el bajo rendimiento académico, aportando así mayor autoeficacia para el mantenimiento y, con éxito, el egreso de estudiantes al Sistema de Educación Superior.

En el contexto específico, la formación de estudiantes de psicología enfrenta desafíos significativos, pues deben desarrollar habilidades y competencias para aportar a la salud mental y bienestar de las personas que en un futuro accederán a sus servicios profesionales. La inflexibilidad psicológica puede influir negativamente en su proceso de formación y desarrollo. Por esto, la presente investigación busca describir la flexibilidad psicológica en la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca basada en ciclo académico y sexo.

En particular, los estudiantes de psicología pueden experimentar niveles significativos de estrés debido a la naturaleza intensa y exigente de su formación académica. A pesar de la importancia potencial de la flexibilidad psicológica en este grupo, existe una carencia de estudios enfocados específicamente en describir este constructo en estudiantes de psicología, especialmente en contextos educativos de América Latina. La Universidad de Cuenca, siendo una de las instituciones de educación superior más importante del Ecuador, hasta la fecha no se ha llevado a cabo un estudio exhaustivo que describa la flexibilidad psicológica en esta población específica.

Ante esta situación, es necesario analizar los factores psicológicos que influyen en el afrontamiento y adaptación de los estudiantes al entorno académico universitario. Esta investigación se fundamenta en la consideración de la flexibilidad psicológica como una habilidad crucial para enfrentar los desafíos y cambios que se presentan a lo largo de la vida universitaria. Este factor permite a los estudiantes adaptarse a nuevas situaciones, manejar el estrés de manera efectiva y mantener un estado mental saludable frente a las adversidades, lo cual favorece al egreso de estudiantes del Sistema de Educación Superior. La importancia de este trabajo se extiende hacia contar con investigaciones que proporcionen datos concretos y fiables sobre la flexibilidad psicológica en estudiantes universitarios. Este estudio se enmarca dentro de las líneas de investigación del Ministerio de Salud Pública (MSP) y la unidad académica correspondiente, enfocándose en la salud mental y el bienestar psicológico. La investigación busca contribuir a la comprensión de la flexibilidad psicológica como un factor protector ante el bajo rendimiento académico y otros problemas relacionados con la salud mental. Los resultados se difundirán a través de publicaciones académicas en este caso trabajo de titulación de la Facultad de Psicología.

La importancia de este trabajo radica en la obtención de información fiables sobre la flexibilidad psicológica en estudiantes de la Facultad de Psicología. Estos datos pueden servir como base para implementar programas de intervención para fortalecer el rendimiento académico. Así se puede generar conocimientos nuevos y significativos que enriquezcan la comprensión de los factores que influyen en la salud mental de los estudiantes universitarios, así como la importancia de la flexibilidad psicológica como factor protector. Estudios han demostrado que una mayor flexibilidad psicológica está relacionada con una mayor capacidad para completar tareas universitarias y adaptarse a situaciones cambiantes. Ha sido también estudiada con problemáticas de salud mental. Jarrín, (2023) en una población universitaria encontró una relación positiva moderada entre las variables flexibilidad psicológica y riesgo suicida. Moreno, Garrosa y Gálvez (2005) hacen una similitud entre las conductas activas de salud propiciadas por el optimismo y las estrategias de afrontamiento, las acciones para conseguir las metas y la evitación o no de las situaciones problemáticas. Montaner et al., (2021) concluyó que los participantes que contaban con una mayor flexibilidad, sentían mayor satisfacción vital y eran menos propensos a sufrir agotamiento emocional.

Además, estas variables están relacionadas con la flexibilidad psicológica de tal manera que si el individuo actúa en consonancia a sus valores, sin escapar de sus eventos privados negativos que se entiende como factores cognitivos internos: pensamientos, sentimientos, emociones negativas, como ira, pensamientos irracionales, tristeza, será más flexible

psicológicamente. La flexibilidad psicológica se ha asociado con una mayor inteligencia emocional, la cual se centra en la capacidad de atender, comprender y procesar las emociones propias y de los demás. Estas habilidades son fundamentales para la adaptación a situaciones que pueden producir emociones complejas y para reaccionar de manera adecuada ante desafíos académicos y personales (Gómez y Vargas, 2023). Al llevar a cabo la revisión bibliográfica, no se ha identificado estudios donde se describa la flexibilidad psicológica en población universitaria ecuatoriana y cómo su bajo nivel, repercute en la deserción académica.

La implementación de programas que permitan a los estudiantes mejorar sus niveles de flexibilidad psicológica, permitirá mejorar la planificación de sus estudios y la gestión de sus responsabilidades para reducir el estrés y la ansiedad asociados con el cumplimiento de los requisitos académicos. Asimismo, la flexibilidad psicológica puede fomentar un sentido de autonomía y empoderamiento entre los estudiantes, lo que a su vez puede traducirse en un mayor compromiso y rendimiento académico donde es esencial para afrontar los desafíos académicos y emocionales de manera efectiva, promoviendo un mejor rendimiento académico, bienestar emocional y adaptación a entornos cambiantes.

En virtud de la demanda o problemática expuesta, se planteó como pregunta de investigación: ¿Cuál es la flexibilidad psicológica de los estudiantes de la Facultad de Psicología?; y a su vez, para responder a dicha problemática, se planteó como objetivo general describir la flexibilidad psicológica en estudiantes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca; y como objetivos específicos, primero, identificar el puntaje promedio de Flexibilidad Psicológica según la variable académica: ciclo académico; y segundo, analizar la media de Flexibilidad Psicológica según la variable sociodemográfica: sexo. Los resultados obtenidos en el presente estudio sirven como base para futuras investigaciones, y de considerarse adecuado, para la implementación de programas de promoción y prevención que mejoren esta habilidad psicológica.

Proceso Metodológico.

Objetivo general:

- Describir la flexibilidad psicológica en estudiantes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca.

Objetivos específicos:

- Identificar el puntaje promedio de Flexibilidad Psicológica según las variables académicas (ciclo académico).
- Analizar la media de Flexibilidad Psicológica según la variable sociodemográfica (sexo).

Diseño de Estudio

El enfoque del estudio será cuantitativo, basado en la recolección y análisis estructurado de datos utilizando herramientas estadísticas para examinar las variables propuestas (Hernández et al., 2014). Con un diseño no experimental, observando fenómenos en su entorno natural sin manipular variables intencionalmente; de corte transversal ya que los resultados responderán a un tiempo y lugar específicos; y, con un alcance descriptivo para profundizar en la comprensión sobre la flexibilidad psicológica de estudiantes universitarios en relación con las variables sociodemográficas personales y académicas. La investigación se realizará en la ciudad de Cuenca, que servirá como contexto geográfico para la recopilación de datos y la aplicación de herramientas estandarizadas.

Universo y Muestra

La investigación se llevará a cabo con los estudiantes matriculados en Facultad de Psicología en el periodo Septiembre 2024 – Febrero 2025. Sin embargo, para este estudio se ha considerado la población del período académico actual, 644 estudiantes. La población puede variar al momento en que se realice el estudio. Para la investigación propuesta se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. La muestra estuvo compuesta por 130 estudiantes.

Criterios de inclusión:

- Ser estudiante de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca.
- Estar matriculado para el período académico septiembre 2024 a febrero 2025.
- Consentir participar voluntariamente en la investigación.

Criterios de exclusión:

- No haber completado el proceso de matriculación al momento de la evaluación.
- Ser menor de 18 años

VARIABLES DEL ESTUDIO

Variable dependiente:

Flexibilidad Psicológica: la capacidad de experimentar y pensar con apertura mental, aceptando el dolor y el sufrimiento para vivir con propósito y significado (Hayes, 2021).

VARIABLES INDEPENDIENTES:

- Ciclo Académico
- Sexo (Hombre/Mujer)

Método, técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información

Ficha sociodemográfica: (Anexo A) se elaboró una ficha sociodemográfica por parte de las autoras de esta investigación, que recopilará información sobre variables como la edad, el sexo y ciclo académico.

Para evaluar la flexibilidad psicológica, se utilizará el “Cuestionario de aceptación y acción laboral” (WAAQ; Bond et al., 2013), su versión actual del *Work-related Acceptance and Action Questionnaire*, adaptado a población universitaria ecuatoriana (Ponce y Villar, 2022), (Anexo B). El objetivo de este cuestionario es evaluar el puntaje de flexibilidad psicológica en estudiantes universitarios. Consta de una escala tipo Likert de siete ítems que evalúa la flexibilidad psicológica en el entorno universitario. Las siete opciones de respuesta van de 1 “nunca es verdad”, 2 “Muy raramente es verdad”, 3 “Raramente es verdad”, 4 “A veces es verdad”, 5 “Frecuentemente es verdad”, 6 “Casi siempre es verdad” y 7 “Siempre es verdad”. El puntaje del cuestionario valida que, a mayor puntuación, mayor flexibilidad psicológica en el ámbito académico (Ponce y Villar, 2022).

Esta adaptación puede aplicarse tanto de forma individual como colectiva a una población de entre 18 y 80 años, y su duración de aplicación oscila entre los 5 y 15 minutos. Los ítems reflejan la disposición de las personas a emprender acciones para alcanzar un objetivo, incluso cuando atraviesan momentos en su vida privada que les generan malestar. El instrumento tiene una consistencia interna de 0.90.

En cuanto a la fiabilidad del estudio, el alfa de Cronbach correspondiente es 0.89, por ende, se considera viable y objetivo el análisis de los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento *Cuestionario de Aceptación y Acción Laboral (WAAQ)* adaptado a población universitaria.

Plan de tabulación y análisis:

La tabulación de los datos se lleva a cabo en Excel para facilitar el análisis de resultados. El análisis y la presentación de los datos se realizarán utilizando SPSS, un programa que ofrece análisis estadístico avanzado. El análisis estadístico incluirá estadísticas descriptivas para las variables de estudio como: media, rango y desviación estándar. La exposición de los resultados será a través de tablas.

Consideraciones Bioéticas

La presente investigación se llevará a cabo dentro de las consideraciones éticas sugeridas por el American Psychological Association (APA, 2017), en relación con sus principios fundamentales: A (beneficencia y no maleficencia), enfatizando el compromiso de los psicólogos con el bienestar. Se garantizará la confidencialidad de los participantes de este estudio conforme con el principio B (fidelidad y responsabilidad), promoviendo el manejo respetuoso y responsable de la identidad y el anonimato de los participantes, en concordancia con los principios C (integridad) y D (justicia), respeto por los derechos y dignidad humana.

El protocolo de investigación y el modelo de consentimiento informado (Anexo C) serán revisados por el Comité de Ética de Investigación de Seres Humanos (CEISH). La participación será voluntaria y requerirá la firma del consentimiento informado por parte de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca que deseen participar en este estudio y cumplan con los criterios de inclusión y exclusión. En dicho consentimiento se garantiza que no se sufrirá ningún daño durante la investigación, se explican los objetivos del estudio y se ofrece la opción de abandonarlo en cualquier momento. Toda la información obtenida será utilizada exclusivamente con fines académicos, en consideración a la responsabilidad social de la investigación.

Beneficio concreto: Este estudio puede beneficiar a la comunidad universitaria, especialmente a los estudiantes de la Facultad de Psicología, proporcionando datos que permitirán diseñar intervenciones que promuevan su bienestar estudiantil, con especial enfoque en la mejora de la flexibilidad psicológica, la gestión del estrés y la adaptación a los desafíos académicos. Se espera que estos hallazgos contribuyan a una mejor comprensión de los factores que afectan el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes.

Protección: Se implementarán estrictas medidas para salvaguardar la seguridad, privacidad e integridad de los participantes, incluyendo la anonimización de los datos personales y el almacenamiento seguro de la información recopilada. Los formularios y bases de datos estarán protegidos por protocolos de seguridad, y solo el equipo investigador tendrá acceso a ellos. El manejo de los datos será conforme con los principios éticos que garantizan el respeto y la confidencialidad de los participantes. La aplicación del instrumento no se considera un riesgo para la integridad de los estudiantes, ya que su único objetivo es medir la flexibilidad psicológica en los participantes. Las investigadoras declaran no tener conflictos de interés.

Una vez concluido el estudio, el mismo no podrá ser utilizado con propósitos distintos a los descritos en los objetivos. Posteriormente, se solicitará licencia y autorización para la publicación del trabajo de investigación en el repositorio institucional, y se determinará la propiedad intelectual, dejando claro que todas las ideas, opiniones y contenidos son responsabilidad exclusiva de las autoras.

Presentación y análisis de los resultados

A continuación, se presenta la caracterización de la población como punto de partida del análisis de resultados. Posteriormente, se presentan los resultados mediante tablas con su análisis correspondiente, partiendo de los objetivos específicos hasta el objetivo general.

En la tabla 1 se presenta la caracterización de la población participante, los datos se evidencian en frecuencia y porcentaje, resaltando lo más importante. Primero, se observa un elevado porcentaje de participantes entre 18 y 22 años; la edad promedio de la muestra es de 22 años, con una desviación estándar de 3. De igual manera, el grupo comprendido por mujeres representa un mayor porcentaje a diferencia de los hombres. En cuanto al ciclo académico, los ciclos superiores fueron los que participaron en mayor porcentaje en el estudio.

Tabla 1

Caracterización de la población

Variabes		Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Edad	De 18 a 22 años	86	66.2
	de 23 a 27 años	39	30
	Mayores a 27 años	5	3.8
Sexo	Hombre	49	37.7
	Mujer	81	62.3
Ciclo Académico	Primer Ciclo	21	16.2
	Tercer Ciclo	22	16.9
	Quinto Ciclo	19	14.6

Séptimo Ciclo	30	23.1
Noveno Ciclo	38	29.2
<hr/>		
Total	130	100

En respuesta al primer objetivo específico, el mismo que hace referencia a identificar el puntaje promedio de Flexibilidad Psicológica según la variable ciclo académico, en la tabla 2 se puede observar una media elevada entre 31 y 33, para los ciclos tercero, quinto, séptimo y noveno, a diferencia del encontrado en los participantes del primer ciclo con 26, la misma que indica que los estudiantes están por encima de la media en cuanto a flexibilidad psicológica según el ciclo académico al que pertenecen.

Estos resultados difieren de lo expuesto por Estrada et al. (2023) pues destacan la prevalencia de trastornos mentales según el año de estudio, los estudiantes de primer y quinto año presentaron una mayor incidencia de estos trastornos. De manera similar, Sánchez-Carlessi et al. (2021) indican que los estudiantes de ciclos superiores presentan menos afectación psicológica en comparación con los estudiantes de primeros ciclos. Por su parte, Ponce y Villar (2019) refieren que los estudiantes universitarios de los últimos años muestran niveles más bajos de inflexibilidad psicológica; conclusión similar a la planteada por Vega y Valdivia (2022).

Tabla 2

Flexibilidad psicológica según el ciclo académico

Variable		Media	Desv. Típica	Mín.	Máx.
Ciclo académico	Primer ciclo	26	9	7	40
	Tercer ciclo	33	7	20	49

Quinto ciclo	31	6	17	40
Séptimo ciclo	31	6	14	39
Noveno ciclo	32	8	17	47

De igual manera, en relación con el segundo objetivo específico, se analizó la media de Flexibilidad Psicológica según la variable sexo. En la tabla 3, se puede identificar una media similar entre el grupo de mujeres y hombres, con igual desviación típica, por lo tanto, se puede analizar que no existe una diferencia significativa en los puntajes obtenidos por ambos sexos.

Los resultados obtenidos son diferentes a los del estudio de Estrada et al. (2023), en donde mencionan que las mujeres presentan una mayor incidencia en trastornos mentales. Moreno-Domínguez et al. (2023), con una muestra de atletas, concluye que las mujeres presentan mayor inflexibilidad psicológica en comparación con los hombres. Específicamente, estudios realizados en población universitaria coinciden en que las mujeres presentan mayores niveles de inflexibilidad psicológica en comparación con los hombres (Ponce y Villar, 2019; Sánchez-Carlessi et al., 2021; Vega y Valdivia, 2022). Por otra parte, Velásquez Centeno et al. (2018), en un estudio analítico realizado en Lima, Perú, concluye que los hombres mostraron una correlación relativamente mayor entre inflexibilidad psicológica.

Tabla 3

Flexibilidad psicológica según sexo

Variable	Media	Desv. Típica	Mínimo	Máximo
Sexo				
Hombre	31	8	7	49
Mujer	31	8	14	47

Por consiguiente, en respuesta al objetivo general, en la tabla 4 se presenta el puntaje total obtenido por la muestra del estudio. Un total de 130 universitarios de la Facultad de Psicología

obtuvieron una media de 30.98, correspondiente al tercer cuartil (25.01-37.5) de la puntuación global, es decir un nivel elevado equivalente, por lo tanto la población analizada tiene un valor mayor a lo esperado, en relación a los estudiantes de psicología, varios estudios han indicado que las áreas relacionadas con la salud mental y emocional, como psicología y medicina, promueven el desarrollo de habilidades de autorregulación y adaptación gracias a su formación académica específica. Esto podría explicar por qué los estudiantes de psicología suelen mostrar mayor flexibilidad psicológica (Canedo et al., 2021; Montaner et al., 2021). Pudiendo hipotetizar que la formación de estos en el área de psicología influye en estos niveles.

Los resultados descritos no pueden ser comparados con estudios similares debido a que el instrumento utilizado continua en proceso de validación y exploración en contextos universitarios. Sin embargo, Jarrín y Ponce (2023) en su estudio correlacional entre flexibilidad psicológica y riesgo suicida encontró que la media de flexibilidad psicológica es de 24.1 cuyo valor mínimo es de 7 y el valor máximo es de 49; es decir un nivel similar al encontrado en el estudio. En otro estudio Villarruel y Cueva (2023) describen que a mayor flexibilidad psicológica existe mayor autoeficacia académica

Tabla 4

Flexibilidad psicológica de los estudiantes universitarios

Flexibilidad psicológica	Media	Desv. Típica	Mínimo	Máximo
Total	30.98	7.77	7	49

Conclusiones y recomendaciones

Posterior a presentar la fundamentación teórica, resultados y correspondiente análisis, se concluye que, la población comprendida por 130 estudiantes reflejó una media de flexibilidad psicológica promedio-elevada o superior al punto medio, puede interpretarse como un aspecto fundamental en relación con el ámbito académico, y a su vez, con una mayor capacidad para culminar tareas relacionadas con las obligaciones universitarias, respondiendo a la pregunta de investigación formulada.

En cuanto a las variables sociodemográficas de sexo y ciclo académico se puede concluir, desde un análisis descriptivo, que tanto hombres como mujeres de los ciclos superiores muestran flexibilidad psicológica, reflejado en la puntuación. Este resultado puede ser analizado a mayor profundidad pues el 62% de la muestra son mujeres, y el 38% hombres, agregado al hecho de que comparten una media similar, sugiere que el grupo minoritario de hombres debe ser estudiado desde otro enfoque o análisis estadístico para determinar si el sexo incide en la capacidad flexible.

La variable ciclo académico, al igual que la edad, son variables temporales-ordinales, es decir, para futuras investigaciones puede considerarse una posible relación entre la flexibilidad cognitiva y la madurez psicológica, ya sea por edad o ciclo académico, sin embargo al tratarse únicamente de un estudio descriptivo, encontramos que el ciclo inferior, o nuevo ingreso, son las personas que presentan mayor inflexibilidad psicológica, cuyas causas pueden deberse a la exposición a un nuevo ambiente, responsabilidades, problemas en la adaptación social o causas estresantes.

Como conclusión general, es importante mencionar que, a pesar de no existir cuantiosos estudios que hayan utilizado el mismo instrumento para evaluar flexibilidad psicológica, se puede constatar que los estudiantes universitarios de la facultad de psicología se desempeñan de una manera adecuada en cuanto a sus labores y responsabilidades académicas, además de adaptarse y responder de manera afectiva o adecuada ante situaciones cambiantes o estresantes.

Como recomendación, para futuras investigaciones se sugiere utilizar un instrumento de evaluación distinto, con el fin de contrarrestar los resultados obtenidos, así como expandir el estudio a una población más extensa. También, se considera adecuado sugerir que, la flexibilidad psicológica sea relacionada con variables neuropsicológicas, sociales o de desarrollo.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones del presente estudio se incluyen; el tamaño de la muestra, que es de 130 estudiantes, lo que representa el 20% de la población total, limitando la generalización de los resultados. Además, existe una homogeneidad en la muestra, aunque no se mostró diferencias significativas en los niveles de flexibilidad psicológica entre sexos, podría influir en los hallazgos debido al predominio femenino.

Asimismo, el estudio se llevó a cabo únicamente con estudiantes de la carrera de psicología, quienes podrían tener una mayor flexibilidad psicológica por su formación académica, lo que limita la posibilidad de extrapolar los resultados a estudiantes de otras disciplinas. Sería interesante replicar este estudio en carreras no relacionadas con la salud mental o la salud en general para explorar la consistencia de los resultados en diferentes contextos académicos.

Referencias

- Alina, S., y Walquiria, E. (2019). Autoeficacia académica y estrategias cognitivas de regulación emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná DSpace-CRIS @ UCA. Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10604>
- Arboleda, M. y Urbina, I. (2021). Terapia de Aceptación y Compromiso y uso de metáforas para promover la flexibilidad psicológica. *Indagare*, 9(1). <https://doi.org/10.35707/indagare/902>
- Asikainen, H. y Katajavuori, N. (2023). Exhausting and difficult or easy: the association between psychological flexibility and study related burnout and experiences of studying during the pandemic. *Frontiers in education*, 8. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1215549>
- Barnes-Holmes, Y., Hayes, S. C., Barnes - Holmes, D., y Roche, B. (2001). Relational frame theory: a post Skinnerian account of human language and cognition. *Advances in Child Development and Behavior*, 28, 101-138. 10.1016/s0065-2407(02)80063-5
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Barkley, R.A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121(1), 65-94.
- Biglan, A., Flay, B. R., Embry, D. D., y Sandler, I. N. (2012). The critical role of nurturing environments for promoting human well-being. *American Psychologist*, 67(4), 257.
- Bond, F. W., Hayes, S. C, y Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *J Organ Behav Manage*. 26, 25-54. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J075v26n01_02
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K. y Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action

- Questionnaire - II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007
- Bond, F. W., Lloyd, J. y Guenole, N. (2013). The Work-related Acceptance and Action Questionnaire (WAAQ): initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(3), 331-347. <https://doi:10.1111/joop.12001>
- Canedo, F., Sánchez, J., & Pérez, A. (2021). Flexibilidad psicológica y afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Contemporánea*, 15(2), 123–135.
- Chemers, M. M., Hu, L., y Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93, 55-64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F. y Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, (13), 103-108. <https://doi: 10.1016/j.jcbs.2019.07.007>
- Estrada, E., Quispe, J. y Velásquez, L. (2023). Trastornos mentales comunes en estudiantes de una institución de formación inicial docente. *Gac Méd Caracas*, 131(1), 59-66. <https://DOI: 10.47307/GMC.2023.131.1.9>
- Fava, G. A., y Guidi, J. (2020). *The Pursuit of Euthymia*. *World Psychiatry*, 19, 40-50. <https://doi.org/10.1002/wps.20698>
- 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]. Repositorio USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/9345>
- Gavilanes, F. V., y Rubio, M. A. C. (2023). Flexibilidad psicológica y autoeficacia académica en estudiantes universitarios: Psychological flexibility and academic self-efficacy in college students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2392-2402. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.76>
- Gomez Muñoz, A. A., y Vargas Espín, A. del P. . (2023). Inteligencia emocional y flexibilidad psicológica en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7), 135–144. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.914>

Gore, P. A. (2006). Academic Self-Efficacy as a Predictor of College Outcomes: Two Incremental Validity Studies. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 92-115.
<https://doi.org/10.1177/1069072705281367>

Guamán, M., y García, D. (2024). Flexibilidad psicológica y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 351–363. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1161>

Harris, R. (2021). Hazlo simple. Ediciones Obelisco, S.L.
<https://es.scribd.com/document/607075582/Hazlo-Simple>

Hayes, S. (2021). *Una mente liberada: La guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Ed. Planeta.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., y Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. y Hildebrant, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, (7)1, 141-168.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54, 553-578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>

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

Jarrín, C. (2023). *Flexibilidad psicológica y riesgo suicida en estudiantes universitarios*. [Tesis para obtener el grado de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato].
Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.274>

Jarrín, C. M., y Ponce, R. . (2023). Flexibilidad psicológica y riesgo suicida en estudiantes universitarios: Psychological Flexibility and Suicidal Risk in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 576–586.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.274>

- Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F., y Hill, L. G. (2020). Investigating the Relationship Between University Students' Psychological Flexibility and College Self-Efficacy. *Journal of College Student Retention: Research, Theory y Practice*, 22(2), 351-372. <https://doi.org/10.1177/1521025117751071>
- Kashdan, T., y Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Levin, M. E., Pistorello, J., Hayes, S. C. y Seeley, J. (2014). Feasibility of a prototype web-based acceptance and commitment therapy prevention program for college students. *Journal of American College Health*, 62(1), 20-30. doi: 10.1080/07448481.2013.843533
- Luciano, C. (2016). Evolución de ACT. Análisis y Modificación de Conducta, 42(165-66), Article 165-66. <https://doi.org/10.33776/amc.v42i165-66.2791>
- Lundin, A., Åhs, J., Åsbring, N., Kosidou, K., Dal, H., Tinghög, P., et al. (2017). Discriminant validity of the 12-item version of the general health questionnaire in a Swedish case-control study. *Nordic journal of psychiatry*, 71(3), 171-179. <https://doi.org/10.1080/08039488.2016.1246608>
- Molina-Moreno, P., y Quevedo-Blasco, R. (2019). Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) con niños y adolescentes. Una revisión. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 19(2), 173-188. <https://www.ijpsy.com/volumen19/num2/515/una-revision-de-la-aplicacion-de-la-terapia-ES.pdf>
- Moreno-Domínguez, R., Bernal-López, M., Carrasco-Rodríguez, Y., y Arbinaga, F. (2023). Síntomas de psicopatología e inflexibilidad psicológica en atletas recreacionales. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(1), 6-13. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a7>
- Montaner, M., Rodríguez, P., & López, C. (2021). Relación entre flexibilidad psicológica y satisfacción vital en estudiantes universitarios: Implicaciones para prevenir el Burnout. *Revista de Salud Mental y Educación Superior*, 10(1), 45–58.
- Montaner, X., Tárrega, S., y Moix, J. (2021). Flexibilidad psicológica, burnout y satisfacción vital en profesionales que trabajan con personas afectadas de demencia. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 56(3), 144 - 151. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.10.004>
-

- Moreno, B., Garrosa, E. y Gálvez, M. (2005). Personalidad positiva y salud. En Florez, L., Mercedes, M. y Moreno, B. (2005). *Psicología de la salud. Temas actuales de investigación en Latinoamérica*. (pp. 59-76) Bogotá: ALAPSA.
- Pérez-Álvarez, M. (2012). Third-generation therapies: Achievements and challenges. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12(2), 291-310. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33723643008>
- Ponce, C. y Villar, E. (2019). Psychological flexibility in ecuadorian university students: Analysis based on the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ - II). EN M. Solà (Ed.), *III Conference of Pre-doctoral Researchers Abstract Book* (1ª ed., Vol. 3, pp. 93-94). Universitat de Girona. Escola de Doctorat.
- Ponce, C., y Villar, E. (2022). Validación del “Cuestionario de Aceptación y Acción Laboral” (WAAQ) con estudiantes universitarios. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*. (30)1, p. 223-233. <https://doi.org/10.51668/bp.8322111s>
- Romero Sainz, A. (2018). Factores del bienestar personal : flexibilidad psicológica, optimismo y estrategias de afrontamiento. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/31690>
- Rueda, B. y Valls, E. (2020). Is the effect of psychological inflexibility on symptoms and quality of life mediated by coping strategies in patients with mental disorders? *International Journal of Cognitive Therapy*, 13(2), 112-126. doi: 10.1007/s41811-020-00069-4
- Ruiz, F. J. y Odriozola-González, P. (2014). The Spanish version of the Work-related Acceptance and Action Questionnaire (WAAQ). *Psicothema*, 26(1), 63-68. doi: 10.7334/psicothema2013.110
- San Sebastián, G. (2023). Relación entre la inteligencia espiritual y la flexibilidad psicológica en el marco de la terapia de aceptación y compromiso. *MLS Psychology Research*, 6(1), 63-82. doi: 10.33000/mlspr.v6i1.1287.
- Sánchez-Carlessi, H., Yarlequé-Chocas, L., Javier-Alva, L., Nuñez, E., Arenas-Iparraguirre, C., Matalinares-Calvet, M., Gutiérrez-Santayana, E., Egoavil-Medina, I., Solís-Quispe, J., y Fernández-Figueroa, C. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19. *Rev. Fac. Med. Hum.*, 21(2), 346-353. <http://doi:10.25176/RFMH.v21i2.3654>

- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Taylor, K. B. y Baker, A. R. (2019). Examining the role of discomfort in collegiate learning and development. *Journal of College Student Development*, 60(2), 173-188.
<http://doi:10.1353/csd.2019.0017>
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). Salud positiva del síntoma al bienestar. *Psicología positiva aplicada* (pp. 18-39). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Vega, E. y Valdiva, 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].
Repositorio UNIFE. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/1094>
- Velásquez Centeno, C., Grajeda Montalvo, A., Montero López, V., Montgomery Urday, W., y Egusquiza Vásquez, K. (2018). Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de investigación en psicología*, 21(1), 15-26. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.15110>
- Villarruel, F., y Cueva, M. A. C. R. (2023). Flexibilidad psicológica y autoeficacia académica en estudiantes universitarios: Psychological flexibility and academic self-efficacy in college students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.765>

Anexos

Anexo

A: Ficha Sociodemográfica Estimado/a

estudiante:

Gracias por tomarte el tiempo para completar esta ficha sociodemográfica. La información recopilada nos permitirá entender mejor tu situación personal y académica, así como tus necesidades y experiencias en la universidad. Es importante destacar que todos los datos serán tratados con la máxima confidencialidad y se utilizarán exclusivamente con fines académicos, responda con sinceridad.

CÓDIGO:	
Edad	_____ años
Sexo	<input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/> Mujer
Ciclo de Estudio	<input type="checkbox"/> 1er Ciclo <input type="checkbox"/> 3er Ciclo <input type="checkbox"/> 5to Ciclo <input type="checkbox"/> 7mo Ciclo <input type="checkbox"/> 9no Ciclo

Anexo B: WAAQ-CUESTIONARIO DE ACEPTACIÓN Y ACCIÓN LABORAL

Debajo encontrarás una lista de afirmaciones. Por favor, puntúa en qué grado cada afirmación ES VERDAD PARA TI. Usa la siguiente escala para hacer tu elección:

1. Nunca es verdad
2. Muy raramente es verdad
3. Raramente es verdad
4. A veces es verdad
5. Frecuentemente es verdad
6. Casi siempre es verdad
7. Siempre es verdad

Soy capaz de estudiar eficazmente, aunque tenga preocupaciones personales	1	2	3	4	5	6	7
Puedo admitir mis errores en los estudios y aun así seguir siendo exitoso	1	2	3	4	5	6	7
Puedo estudiar de manera eficaz, incluso cuando estoy nervioso por algún motivo	1	2	3	4	5	6	7
Mis preocupaciones no se interponen en mi camino hacia el éxito	1	2	3	4	5	6	7
Soy capaz de comportarme según la situación lo requiera, sin que me afecte cómo me sienta	1	2	3	4	5	6	7
Puedo estudiar eficazmente, incluso cuando dudo de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
Mis pensamientos y sentimientos no se interponen en lo que debo hacer en mis estudios	1	2	3	4	5	6	7

Anexo C: Consentimiento

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: **“Flexibilidad psicológica en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, en el período 2024-2025”**

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece

Investigador Principal (IP)	María Emilia Pesantez Quezada	0104903018	Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca
Investigador	Ana Liz Heredia Zabala	0107595837	Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca

¿De qué se trata este documento?

De la manera más comedida y respetuosa le invitamos a usted a participar en este estudio, que se realizará en la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. En este documento llamado “Describir las posibles diferencias en los puntajes de flexibilidad psicológica según variables sociodemográficas y académicas en la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, periodo 2024-2025”, se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

Introducción:

En la actualidad, el bienestar psicológico y la capacidad de adaptarse a demandas cambiantes en el entorno son temas de creciente interés en el campo de la psicología. Por eso, es de gran relevancia hablar de la flexibilidad psicológica, la cual podemos definir como la capacidad de mantenerse en contacto con el momento presente y adaptarse a situaciones cambiantes, jugando un papel fundamental en el manejo del estrés y en la promoción del bienestar en general (Hayes et al., 2006). Este factor psicológico permite a los individuos responder de manera más efectiva a las dificultades y desafíos de la vida, permitiendo una mayor resiliencia y adaptación (Kashan y Rottemberg, 2010). En el ámbito académico de la psicología en particular, la flexibilidad psicológica es un aspecto fundamental que influye directamente en el desarrollo académico de los estudiantes universitarios.

Objetivo del estudio:

Describir la flexibilidad psicológica en estudiantes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca, tomando en cuenta las variables sociodemográficas personales y académicas (sexo y ciclo académico).

Descripción de los procedimientos:

Para este estudio, se le brindará un código en formato QR, que le dirigirá a la plataforma Google Forms en el que tendrá acceso a una ficha sociodemográfica la cual deberá ser llenada con su edad, sexo y ciclo académico. Posteriormente, se aplicará (WAAQ) Cuestionario de aceptación y acción laboral Español; los datos recopilados serán analizados estadísticamente.

Riesgos y beneficios:

Riesgos: La presente investigación no presenta posibles riesgos, se generó una meticulosa búsqueda para abordar instrumentos viables y cómodos para los estudiantes. Por otro lado el tiempo destinado a la elaboración de los mismos, no interferirá con el horario de los sujetos, siendo así, conciso y eficaz, con resultados de gran importancia y relevancia dentro de la investigación.

Beneficios: Este estudio puede beneficiar a la comunidad universitaria a través de líneas de investigación en esta área. De la misma manera, se generará una base de datos sólida para la recopilación de datos actuales, fomentando nuevas investigaciones que aborden el presente tema.

Otras opciones si no participa en el estudio:

No existen otras opciones si no participa en el estudio, usted tiene la libertad de no participar en el estudio sin que existan consecuencias.

Derechos de los participantes:

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara; 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;

- 6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
- 7) Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio;
- 8) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;
- 9) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 10) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 11) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 12) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
- 13) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;
- 14) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
- 15) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto:

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0969188203 que pertenece a María Emilia Pesantez Quezada o envíe un correo electrónico a emilia.pesantezq8@ucuenca.edu.ec

Consentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Nombres completos del/a Firma del/a Fecha participante participante

María Emilia Pesantez
Quezada

Firma del/a
investigador/a

Fecha

Ana Liz Heredia Zabala

Firma del/a
investigador/a

Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Ismael Morocho Malla, presidente del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico:
ismael.morocho@ucuenca.edu.ec