



ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Tema:

**INFLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS ECUATORIANOS**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en
Psicología**

Línea de Investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Jennifer Katherine Molina Caicedo

Director:

Mg. Esteban Mateo Moreno Montero

Ambato – Ecuador

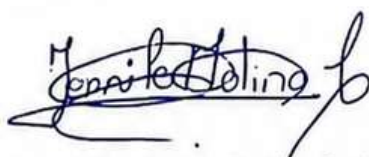
Julio 2026

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **JENNIFER KATHERINE MOLINA CAICEDO**, con cédula de ciudadanía **0504838145**, autor del trabajo de graduación titulado: "INFLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ECUATORIANOS", previa a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**, en la escuela de **SALUD Y BIENESTAR**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, julio 2026



Jennifer Katherine Molina Caicedo

CC. 0504838145

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO**

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

**INFLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS ECUATORIANOS**

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autor:

Jennifer Katherine Molina Caicedo

Esteban Mateo Moreno Montero, Lic. Mg.

CC.1804523825

CALIFICADOR

f. 

Cristina Alexandra Torres Salazar, Psic Cl. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Freddy Patricio Mayoga Valle, Dr. Esp.

DIRECTOR ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr. Mg.

PROSECRETARIO PUCE AMBATO

f.  **PUCE | AMBATO**
PROSECRETARÍA

Ambato – Ecuador

Julio 2026

DEDICATORIA

Al Niño Manuelito de Isinliví, por acompañarme y guiarme durante cada etapa de este camino. Gracias por ser mi fortaleza en los momentos difíciles, por iluminar mis pasos, por nunca desampararme y por permitirme alcanzar esta meta.

A mis amados padres, Mayra y Carlos, quienes han sido el pilar fundamental de mi vida, mi mayor impulso y mi motivación constante para seguir adelante. Gracias por cada sacrificio, por cada consejo, por su amor incondicional y por la confianza que siempre depositaron en mí. Aunque la distancia muchas veces nos separó, jamás dejé de sentir su respaldo y su cariño. Gracias por enseñarme que con fe, esfuerzo, honestidad y perseverancia todo es posible. Este logro académico está dedicado a ustedes, porque son mi mayor orgullo, mi ejemplo y mi máxima inspiración.

A mi hermano, Carlos Daniel, por ser mi refugio, mi lugar seguro y la persona que siempre ha creído en mí. Gracias por acompañarme en cada etapa de mi vida y por recordarme que nunca estoy sola.

A mis abuelitas, Inés Eugenia y Olga Beatriz, por ser mis segundas mamás, por su amor infinito, sus cuidados y sus consejos. Gracias por acompañarme siempre y por ser una fuente constante de fortaleza y amor.

A mi abuelo Ángel, quien, aunque ya no está físicamente conmigo, vive para siempre en mi corazón. Gracias por ser mi ángel de la guarda y por acompañarme desde el cielo en cada paso de mi vida. Y a una de las personas más importantes de mi vida, mi alma gemela (29/01), mi abuelo Nacho. Gracias por ser mi cómplice, mi compañero de aventuras, mi mejor amigo y mi apoyo incondicional. Su amor, compañía y confianza han sido uno de los regalos más grandes de mi vida.

A todos ustedes, gracias infinitas. Sin su amor, confianza y apoyo, este sueño no habría sido posible. Este logro también les pertenece, porque cada uno ha sido parte fundamental de esta historia. Hoy culmino una meta académica, pero el verdadero logro ha sido recorrer este camino con el amor y el apoyo de ustedes.

Gracias por caminar siempre a mi lado y por nunca soltarme de la mano. Qué afortunada soy de tenerlos en mi vida.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi sincero agradecimiento a mi tutor de tesis, Mg. Ps. Esteban Mateo Moreno Montero, por su orientación, apoyo y acompañamiento constante durante el desarrollo de esta investigación. Su disposición y compromiso fueron fundamentales para la culminación de este trabajo.

De manera especial, agradezco a la Mg. Eleonor Pardo, cuya calidad profesional, compromiso con la enseñanza y vocación académica han sido una fuente de inspiración a lo largo de mi carrera.

Agradezco también a todos los docentes que formaron parte de mi formación académica, por los conocimientos, experiencias y enseñanzas compartidas a lo largo de la carrera, las cuales contribuyeron significativamente a mi crecimiento profesional y personal.

Finalmente, expreso mi gratitud a todas las personas que me acompañaron y brindaron su apoyo durante este proceso, contribuyendo de una u otra manera al logro de esta meta académica.

RESUMEN

La salud mental de los universitarios ha cobrado mayor relevancia por el aumento de casos en problemas de ansiedad, depresión o estrés y dificultades para adaptarse a los requerimientos académicos y particulares que exigen esta etapa vital y académica. La inflexibilidad psicológica relacionada al bienestar subjetivo ha sido identificada como una variable que se relaciona con diferentes tipos de malestar emocional. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre inflexibilidad psicológica y bienestar subjetivo en universitarios ecuatorianos.

La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, paradigma postpositivista, diseño no experimental, transversal, descriptivo y correlacional. La muestra estuvo conformada por 580 estudiantes provenientes de diversas Instituciones de Educación Superior del Ecuador, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se aplicó el Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II), Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS).

Se encontró una correlación moderada inversa y estadísticamente significativa entre inflexibilidad psicológica y satisfacción con la vida ($\rho = -0.250$; $p < 0.001$), una correlación inversa débil entre inflexibilidad psicológica y afectos positivos ($\rho = -0.218$; $p < 0.001$) y una correlación positiva moderada entre inflexibilidad psicológica y afectos negativos ($\rho = 0.272$; $p < 0.001$). La pesquisa sugiere que a mayores niveles de inflexibilidad psicológica menores niveles de bienestar subjetivo, por lo que se propone la implementación de programas específicos orientados a potenciar las estrategias implicadas a la flexibilidad psicológica en el ámbito universitario.

Palabras clave: inflexibilidad psicológica, bienestar subjetivo, estudiantes universitarios, salud mental, satisfacción con la vida.

ABSTRACT

The mental health of university students is an increasing concern due to the growing prevalence of problems such as anxiety, depression, stress, and difficulties adapting to the academic and personal demands characteristic of this stage of life. Psychological inflexibility, which can negatively affect subjective well-being, has been identified as a factor associated with various forms of emotional distress.

This study was conducted with the objective of analyzing the relationship between psychological inflexibility and subjective well-being in Ecuadorian university students. For this, a quantitative approach was used, with a post-positivist paradigm and a non-experimental, cross-sectional, descriptive-correlational design in a sample of 580 students from different higher education institutions in Ecuador through non-probability convenience sampling. Data were collected using the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), the Satisfaction with Life Scale (SWLS), and the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).

The results revealed a negative and statistically significant correlation between psychological inflexibility and positive affect ($\rho = -0.218$, $p < 0.001$), as well as a positive and statistically significant correlation between psychological inflexibility and negative affect ($\rho = 0.272$, $p < 0.001$). These findings suggest that higher levels of psychological inflexibility are associated with lower levels of subjective well-being, highlighting the importance of promoting interventions aimed at strengthening psychological flexibility within the university context.

Keywords: *psychological inflexibility, subjective well-being, college students, mental health, life satisfaction.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA.....	6
1.1. Inflexibilidad psicológica	6
1.2. Inflexibilidad Psicológica en estudiantes universitarios.....	11
1.3. Bienestar subjetivo	13
1.4. Relación entre la Inflexibilidad Psicológica y Bienestar Subjetivo	23
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	27
2.1. Diseño de la investigación.....	27
2.2. Técnicas e instrumentos de evaluación.....	29
2.3. Población, muestra y muestreo	31
2.4. Procedimiento y análisis de datos	37
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN ..	39
3.1. Análisis de normalidad	39
3.2. Análisis descriptivo de las variables	39
3.3. Análisis correlacional.....	40
3.4 Comprobación de hipótesis.....	44
CONCLUSIONES	44
RECOMENDACIONES	46
BIBLIOGRAFÍA	47

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la salud mental ha cobrado relevancia, estabilizándose como un eje central de investigación debido al aumento de múltiples trastornos entre ellos la ansiedad, la depresión, la ideación suicida, el estrés, los trastornos alimenticios, el insomnio y las conductas suicidas (Mena-Freire et al., 2023). Este escenario ha incentivado a que se vea la necesidad de estar en constante actividad investigativa orientada a contribuir en el reconocimiento del origen y permanencia de estas problemáticas de mucha vigencia en la actualidad con el fin de encontrar alternativas terapéuticas que den herramientas que permitan realizar un abordaje adecuado que promueva el equilibrio emocional de las personas.

Ante esta situación, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) destaca por su utilidad dentro del enfoque actual de la tercera generación terapéutica al ofrecer una mirada alternativa a las problemáticas psicológicas (Palma Aguirre, 2023). En el marco de este modelo un factor que destaca es la Inflexibilidad Psicológica (IP), considerado de gran importancia al describir cómo el individuo se queda atrapado en sus propias experiencias internas, tales como pensamientos, emociones y sensaciones.

Todo esto altera la toma de decisiones acorde a lo apreciado por el individuo como importante para sí mismo; es decir, afecta el comportamiento adaptativo que compromete la flexibilidad que impide que el sujeto realice respuestas funcionales frente a las demandas del entorno (Bond et al., 2011). En este sentido, la inflexibilidad psicológica (IP) ha sido planteada como un factor transdiagnóstico que se encuentra presente en la aparición y mantenimiento de diferentes trastornos psicológicos (Mena-Freire et al., 2023). La evidencia empírica ha evidenciado que la IP está vinculada con el incremento de síntomas como ansiedad, depresión, estrés e ideación suicida, además de conductas de evitación orientadas a aliviar temporalmente el malestar, pero que a largo plazo lo agravan (Kashdan & Rottenberg, 2010).

En contraste, el bienestar subjetivo es considerado un indicador clave de la salud mental, ya que se refiere a la evaluación que la persona hace sobre su propia vida,

abarcando dos dimensiones: cognitiva (satisfacción con la vida) y afectiva (predominio de afectos positivos y reducción o inexistencia de afectos negativos) (García Martín, 2002). Desde esta mirada, el bienestar subjetivo no se limita a la falta de enfermedad, sino también a la existencia de factores que favorecen al desarrollo individual y a la calidad de vida. La evidencia empírica ha demostrado que existe una relación inversa entre la inflexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo. Es decir, a mayores niveles de inflexibilidad, menores niveles de bienestar presentan los individuos, debido a las dificultades para adaptarse de manera flexible a las experiencias internas y externas (Sinchigalo-Martínez et al., 2022).

En particular, la evitación experiencial y la rigidez cognitiva se han asociado con una menor satisfacción con la vida y una disminución de emociones positivas, lo que repercute negativamente en el funcionamiento psicológico (Kashdan & Rottenberg, 2010). En términos generales, estas manifestaciones psicológicas se presentan en personas de todas las edades y son consecuencia de la interacción entre múltiples factores relacionados con el estrés, las exigencias del contexto social, económico y personal del sujeto con la capacidad que posee para afrontar dichas demandas (Mena-Freire et al., 2023).

Los problemas de salud mental se comienzan a presentar en la adultez, pero tienden a aumentar debido a las distintas responsabilidades asumidas en esta etapa (laborales, familiares y sociales), presentando una mayor vulnerabilidad al malestar psicológico (Haro-Alvarado et al., 2025; Alfaro y Jaramillo, 2025). Específicamente los adultos jóvenes, particularmente los estudiantes universitarios, son un grupo de especial interés por las características de esta etapa del desarrollo. En este sentido, la llegada a la universidad genera una serie de cambios y demandas en diversos ámbitos (académico, personal y social), presentando altos niveles de estrés, incertidumbre y presión que afectan el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios (Mena-Freire et al., 2023).

Los niveles exigidos por los estudios superiores universitarios y posuniversitarios desde su planificación académica asistida o no; la carga académica; las expectativas familiares; y su propia incertidumbre ante las variables asociadas al

futuro profesional son factores que elevan sustancialmente las posibilidades del desarrollo de problemas mentales en este grupo etario. El diagnóstico situacional a nivel mundial considera que los niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión existente en estudiantes universitarios y posuniversitarios.

Estas particularidades los caracterizan como un grupo etario vulnerable a padecer síntomas relacionados con dichos problemas mentales (Jiménez Hurtado et al., 2023). A nivel internacional, también existe relación significativa entre inflexibilidad psicológica e incidencia asociativa a diferentes problemas mentales o síndromes relacionados; siendo predictores generales o principales del malestar psicológico (Sierra-Martínez & Ortiz, 2022; Mena-Freire, Ruíz-Olarte, & Moreta-Herrera, 2023). En particularidad la evitación experiencial y rigidez cognitiva tienden a predecir síntomas depresivos e ansiosos (Trompetter et al., 2013), así como mayor probabilidad a desarrollar ideación suicida (Levin et al., 2019).

En Latinoamérica, la inflexibilidad psicológica se ha relacionado con mayor depresión, ansiedad y menor bienestar en estudiantes universitarios (Ruiz et al., 2016). En Ecuador, aunque la evidencia es limitada, estudios recientes confirman su asociación con síntomas depresivos y malestar emocional en este grupo (Vaca et al., 2025; Mena et al., 2023). No obstante, aún se requiere profundizar en su relación específica con el bienestar subjetivo, considerando las particularidades socioculturales y académicas del contexto ecuatoriano.

Dado que la universidad es un entorno demandante que genera estrés e incertidumbre (Torres y Gómez, 2025), la inflexibilidad psicológica compromete la adaptación y regulación emocional, afectando negativamente el bienestar subjetivo (Cervantes et al., 2025). Por lo tanto, se espera que esta investigación aporte información sobre dicha relación e insumos para el diseño de intervenciones tendientes a promover la flexibilidad psicológica, resiliencia y bienestar psicosocial en jóvenes universitarios.

En función a lo mencionado, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación existente entre la inflexibilidad psicológica y el bienestar

subjetivo en los estudiantes universitarios ecuatorianos? Con base en esta pregunta, se plantea la siguiente hipótesis de investigación: Existe una relación entre la inflexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo en una muestra de estudiantes universitarios ecuatorianos. Además, se plantean los siguientes objetivos:

Objetivo General

- Analizar la relación existente entre la inflexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios.

Objetivos Específicos

- Fundamentar los referentes teóricos sobre la inflexibilidad y el bienestar psicológicos en estudiantes universitarios.
- Estimar el nivel de bienestar subjetivo e inflexibilidad psicológica en la muestra estimada.
- Elaborar un análisis estadístico de correlación entre la inflexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo en la muestra declarada.

Justificación

Valor teórico práctico que aporta al desarrollo del conocimiento sobre relación entre inflexibilidad psicológica y bienestar subjetivo y guiará implementaciones tal intervención psicológica e institucional académica para favorecer adaptación emocional, satisfacción personal y rendimiento académico. Posiblemente prevenir problemas mentales y mejorar calidad de vida en población universitaria.

Se evidencia que el presente estudio está relacionado con los objetivos propuestos en el Plan Nacional de Desarrollo “Ecuador no se detiene 2025–2029” (SENPLADES, 2025), específicamente con Eje Social: “Mejorar el bienestar y calidad de vida entre los ecuatorianos mediante políticas públicas integrales en salud”. Se relaciona también con los Objetivos para el Desarrollo Sostenible planteados por su Agenda 2030 (PNUD, 2015), particularmente con garantizar una

vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, reforzando el acceso a los servicios de salud mental y promoviendo el bienestar psicosocial.

Derivado de lo anteriormente expuesto, la presente investigación tiene como finalidad analizar la correlación entre inflexibilidad psicológica y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios, con el propósito de aportar evidencia científica para el desarrollo de estrategias de intervención y promoción de salud mental en el ámbito educativo.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Inflexibilidad psicológica

Conceptualización de la inflexibilidad psicológica

Se entiende como IP a un proceso centrado en la evitación y control del malestar generado por eventos privados tales como, emociones asociadas a la ansiedad, culpa, miedo, pensamientos negativos y sensaciones físicas relacionadas con emociones no autorreguladas. Asimismo, desde la visión de Casino et al. (2026), la IP se define como una deficiente disposición a mantenerse en contacto con experiencias internas (sensaciones físicas, pensamientos y emociones), tratándose de un proceso que puede escalar hacia situaciones más complejas como depresión, ansiedad y estrés.

Desde una visión diferente, se asume que la IP es la manera cómo las personas responden ante eventos que son percibidos como peligrosos o adversos, que no conllevan a superar el malestar, sino que la reacción se orienta hacia los valores o las metas importantes para el sujeto (Moreno Jiménez et al., 2025). Por su parte, Mamani y Retamozo (2024) tienen una postura similar a las anteriores y puntualizan, que la IP debe vincularse con los deseos no satisfechos que el sujeto tiene sobre su vida, que va más allá de las emociones y pensamientos, concentrándose en las consecuencias de bienestar a largo plazo que no siempre se obtienen.

Finalmente, se entiende, según Vega (2025) que la IP se presenta cuando el individuo queda atrapado en patrones rígidos de comportamiento que buscan controlar o impedir lo que está experimentando en su interior, perdiendo contacto con el aquí y el ahora y alejándose de sus valores personales. Los procesos interrelacionan entre sí conformando un patrón general del funcionamiento que restringe la flexibilidad.

Modelos Teóricos de la Inflexibilidad Psicológica

No se ha considerado importante señalar que la inflexibilidad psicológica es el eje vertebrador de los procesos planteados por la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) planteada por Hayes et al. (2006), que define como procesos que permiten a las personas comportarse según lo deseado, guiándose por su mundo interno (emociones, sensaciones, pensamientos). Desde la visión de esta terapia, la IP implica una forma disfuncional de regulación del comportamiento centrada en la evitación experiencial, que se da cuando el individuo intenta suprimir, controlar o escapar de situaciones internas que percibe como altamente desafiantes (Moreno Jiménez et al., 2025).

Para comprender el origen de la inflexibilidad psicológica, se inicia con el conocimiento sobre las raíces de ACT, que nace a finales de los años 80 y se consolida en los 90 gracias a Steven C. Hayes y sus colaboradores. Forma parte de las terapias de tercera ola, centradas en cambiar la relación que la persona tiene con sus pensamientos y emociones. El sustento teórico de ACT la es la *Relational Frame Theory*, mediante esta teoría se explica cómo el lenguaje humano y la cognición tienen la capacidad innata de generar sufrimiento, es por ello, que los seres humanos podemos relacionar cualquier estímulo con una emoción negativa simplemente a través de las palabras (Hayes et al., 2006).

Con relación al término inflexibilidad psicológica se ha utilizado para describir un patrón de comportamiento regido por dos grandes núcleos, la evitación experiencial que consiste en la eliminación del dolor, en un intento por destruir la tristeza, controlar la ansiedad o escapar de un pensamiento negativo, con frecuencia sin éxito, por el contrario, se hacen más intensos y persistentes. Por otro lado, está la fusión cognitiva que es la aceptación y credibilidad de los propios pensamientos como una verdad absoluta, perdiendo la flexibilidad para interactuar con la realidad presente (Moreno Jiménez et al., 2025).

Este patrón rígido de funcionamiento va de la mano con conductas orientadas al control del malestar interno, lo que puede generar la desconexión progresiva de los

valores personales y la represión del repertorio conductual. En este caso, existen altas probabilidades que la persona se aparte de elementos importantes de su vida para evitar el sufrimiento y puede aparecer sensación de inmovilización o vacío existencial (Pena Garijo, 2025).

En el mismo sentido, la IP se fundamenta en procesos interrelacionados como la fusión cognitiva y la evitación experiencial. La fusión cognitiva aparece cuando la persona se conecta rígidamente a sus pensamientos, de manera que los percibe como verdades absolutas que guían su comportamiento. En cuanto a la evitación experiencial, fortalece este patrón de rigidez puesto que, abre el camino del alejamiento permanente ante las experiencias internas desagradables (Moreno Jiménez et al., 2025).

En definitiva, los procesos descritos anteriormente limitan la capacidad del individuo para adaptarse haciendo uso de la flexibilidad ante las demandas del entorno, que pueden impactar el bienestar y funcionamiento psicológico. Según Trejo et al. (2025) la inflexibilidad psicológica se asocia con problemáticas como la ansiedad, la depresión y el estrés, además, influye negativamente en la calidad de vida de las personas. En contraposición, la flexibilidad psicológica se define como la capacidad de mantenerse en contacto con el momento presente y ajustar la conducta en función de los valores personales, incluso en presencia de malestar.

Finalmente, se propone un modelo predictivo sobre auto percepción caracterizado por tres factores: rigidez conductual; evitación del malestar interno; desconexión de valores personales. Este modelo obstaculiza el alcance de niveles óptimos de ajuste contextual e incrementa riesgo para alcanzar niveles perjudiciales de bienestar psicológico. Flexibilidad psicológica es entendida como proceso contraparte a inflexibilidad psicológica e implica contacto flexible y abierto con el momento presente promoviendo una actitud receptiva hacia las experiencias internas sin suprimirlas o evitarlas. Las personas que han desarrollado esta capacidad demuestran comportamientos enmarcados en valores personales significativos (Casino et al., 2026).

En este aspecto, se reconoce una diferencia puntual entre inflexibilidad y flexibilidad psicológica, puesto que ambos se sustentan en la relación que el individuo construye con sus eventos internos (Pesantez & Heredia, 2025). Sin embargo, en la inflexibilidad predomina la fusión cognitiva y la evitación del malestar, mientras que en la flexibilidad predomina la aceptación de la experiencia y la capacidad de distanciamiento cognitivo. De esta manera, el individuo puede observar sus escenarios internos como eventos pasajeros, controlando sus reacciones involuntarias ante lo que siente y percibe (Rosa Díaz et al., 2025).

En contraste cuando, existe inflexibilidad psicológica, frecuentemente aparece la evitación experiencial, considerado el pilar central que surge en el momento cuando un individuo experimenta un quiebre y no está dispuesto a permanecer en contacto con sus vivencias íntimas como dolor, recuerdos traumáticos, frustración, ansiedad, creencias que limitan, ante este escenario busca recursos conductuales o cognitivas para modificar la frecuencia, la intensidad y la forma como se presentan los eventos adversos (Casino et al., 2026).

En estos casos, el individuo pone en práctica un mecanismo disfuncional que conlleva al esfuerzo intenso por controlar el mundo interno que con frecuencia produce un efecto rebote convirtiéndose en otra situación problemática; cuanto más intenta suprimir un pensamiento o emoción, más concentrado y posible se hace consciente. Existe un elevado precio a largo plazo cuando la persona reduce drásticamente su espacio de acción vital transformando su comportamiento hacia el extremo control emocional con el fin de no sentir malestar, el coste a largo plazo es una vida anestesiada con la merma de libertad y limitado sentido de vivir (Rosa Díaz et al., 2025).

De manera complementaria la fusión cognitiva se hace presente en las personas como un estado de confusión de los propios pensamientos, presentándose una incapacidad para separar la realidad objetiva de los juicios, creencias, interpretaciones o predicciones generadas por la mente. En estos casos, la persona ve y concibe la vida a través de sus pensamientos, considerándolos como verdades absolutas que asume como mandatos conductuales que necesariamente hay que

cumplirlos. El mecanismo disfuncional de esta concepción conlleva al individuo a accionar de acuerdo con lo que piensa como algo definitivo y único, el individuo fusionado no procesa la posibilidad de que algo pudiera o no ocurrir, sino como un hecho consumado en el presente. Se identifica la rigidez conductual en función de pautas autoimpuestas, sin considerar las contingencias y cambios reales del entorno, lo que merma la capacidad de adaptación (Sinchigalo et al., 2022).

Por otra parte, el dominio del pasado y del futuro, también conocido como rigidez emocional, se caracteriza por una desconexión sistemática del aquí y ahora, el transitar atencional no va de la mano con las particularidades del ambiente presente. El sujeto se ve atrapado en complejas redes de relación que con muchas probabilidades lo llevan a la rumiación de fracasos o pérdidas del pasado, a la preocupación excesiva y al manejo de expectativa catastróficas futuristas. Se identifica el mecanismo disfuncional cuando la persona procesa la información solamente desde lo conceptual y evaluativo, actuando desde el piloto automático, ignorando las vivencias sensoriales y atendiendo a la narrativa de la mente. En este escenario, la persona no es capaz de responder eficazmente de forma flexible ante los estímulos y exigencias del ámbito académico, laboral o social (Casino et al., 2026).

En este contexto, el apego al yo conceptualizado aparece con la fusión de una narrativa rígida sobre quién es uno mismo, se manifiesta con el uso de múltiples etiquetas, categorías, diagnóstico, fijación de roles y autoevaluaciones. En estos casos, la persona confunde su identidad esencial que es el yo, con lo que transmiten sus pensamientos e historias, se identifica una una resistencia interna para sostener la coherencia de su propia narrativa. Esta situación impacta en la persona limitando considerablemente el crecimiento personal, puesto que aparece la negación a experimentar y desarrollar nuevos comportamientos lo que conlleva a permanecer en la comodidad de lo conocido y familiaridad de su autoconcepto disfuncional para no afrontar la incertidumbre del cambio.

En relación con lo anterior, también puede evidenciarse una falta de claridad de valores, caracterizada por la confusión, ausencia o debilidad de los criterios significativos elegidos de manera consciente; para la ACT no son metas alcanzables, sino direcciones poco precisas que determinan el sentido a la existencia, interviniendo en la concepción de justicia, cuidado mutuo, compasión y componente intelectual. En este escenario, la carencia de valores claros aparece la reactividad conductual guiada por el alivio del dolor inmediato, también, en ocasiones se cumple con expectativas externas y mandatos sociales. Puede aparecer el sentimiento crónico de desorientación existencial, vacío y sensación permanente de hacer cosas y resolver problemas, sin embargo, la vida se torna sin propósito genuino (Moreno Jiménez et al., 2025).

Como manifestación conductual de la inflexibilidad psicológica, la inacción, impulsividad o persistencia evitativa se la manifestación conductual que puede observarse del entramado de la inflexibilidad psicológica, se caracteriza por la incapacidad de iniciar, mantener o flexibilizar patrones de comportamiento a largo plazo que respondan a los valores personales, como resultado de las barreras psicológicas representadas por emociones, pensamientos incómodos y creencias limitantes. La disfuncionalidad se presenta en dos extremos conductuales que son ineficaces, la falta de crónica o la persistencia evitativa. Esta situación mantiene el estancamiento de la vida, se posterga la toma de decisiones decisivas y la concreción de proyectos significativos, buscando siempre la seguridad, priorizando mejorar el malestar inmediato sin contar con el valor de sus acciones de cambio y evolución (Mamani & Retamozo, 2024).

Inflexibilidad Psicológica en estudiantes universitarios

Se mide principalmente con instrumentos validados en contextos universitarios latinoamericanos, con buena confiabilidad psicométrica. Niveles moderados predominan en muestras universitarias 52.9%, con variaciones por sexo, mayor en mujeres (Rime, 2024). En Ecuador, Guaya (2025), estudió estudiantes afectados por la inflexibilidad psicológica con altas correlaciones con depresión y ansiedad. Específicamente en Cuenca se describen perfiles psicológicos asociados a la IP,

con intervenciones y recomendaciones, basados en ACT mejoran flexibilidad, reduciendo la fusión cognitiva y la evitación en adolescentes y universitarios. Se recomiendan intervenciones preventivas en espacios de formación para mitigar riesgos trans-diagnósticos (Pesantez & Heredia, 2025).

En el mismo contexto, Vizhñay y Mogrovejo (2024) encontró en 1237 sujetos, correlaciones fuertes con estrés percibido, a la soledad y a la personalidad tipo A, afectando de manera desproporcionada a estudiantes de sectores rurales. La prevalencia de estas condiciones varía según la disciplina académica, evidenciándose una mayor incidencia en las carreras de ingeniería y salud en comparación con las áreas de humanidades, lo cual podría atribuirse a demandas cuantitativas más rígida.

En conjunto, estos hallazgos confirman la relevancia clínica y trans diagnóstica de la inflexibilidad psicológica en el contexto universitario latinoamericano, especialmente en países como Perú y Ecuador, donde se concentran la mayoría de los estudios reportados. En el contexto del Ecuador se ha determinado que un 30% de los jóvenes inician su profesionalización universitaria, se plantean el objetivo de alcanzar sus metas y objetivos personales y profesionales; lo que va de la mano con el afrontamiento de las demandas académicas y responsabilidades, esta realidad con estresores importantes puede alterar el bienestar psicológico de esta población (Pesantez & Heredia, 2025).

Intervenciones en Inflexibilidad Psicológica

En este aspecto se destaca, que la ACT contribuye al tratamiento de elección para abordar la inflexibilidad psicológica (IP), implementándose habitualmente mediante protocolos grupales estructurados de manera secuencial y periódica. En el contexto ecuatoriana se ha evidenciado que esta intervención genera una reducción significativa en los niveles a través de AAQ-II en universitarios con sintomatología ansiosa. Dicho abordaje integra componentes fundamentales como la difusión cognitiva, la aceptación radical, el mindfulness, la clarificación de valores y a la acción comprometida. Como resultado, su eficiencia destaca al promover una

notable remisión sintomática en comparación con el tratamiento habitual. Por ello, se recomienda programas preventivos universitarios, aplicaciones basadas en ATC y procesos de formulación docente, incorporando adaptaciones pertinentes para contextos indígenas ecuatorianos (Benavides, 2024).

Igualmente, presenta implicaciones para la psicología educativa del Ecuador. La inflexibilidad psicológica es un objetivo de transformación en programas de intervención de primera infancia (0-6 años) y en programas de intervención universitaria, para lo cual se propone una combinación metodológica con el modelo Montessori (en el trabajo sobre la flexibilidad psicológica en la primera infancia), y con la teoría del apego adulto (considerando que la inflexibilidad psicológica predice baja motivación académica). Se plantean RCTs multicéntricos entre 2026-2027; validar la AAQ-II en contexto ecuatoriano; seguir lineamientos de política pública desde UNESCO. Importante monitoreo longitudinal para la reducción de deserción universitaria (20% anual)(Moreno Jiménez et al., 2025).

1.2. Bienestar subjetivo

Conceptualización del bienestar subjetivo

Este concepto constituye el fundamento científico de lo que popularmente se conoce como felicidad, en el campo de la psicología positiva y las ciencias sociales, se asume como la valoración integral y reflexiva que realiza una persona sobre su propia vida (Ghasemisarukola et al., 2025). Para Diener (1985) el bienestar es intrínsecamente subjetivo porque reside en la experiencia directa del individuo, considera que no debe calcularse en base al éxito externo, sino por cómo la persona percibe y evalúa esos elementos en su dinámica diaria. Cuando el individuo posee alto bienestar subjetivo experimenta frecuente satisfacción con su vida, vivencia habitualmente emociones positivas y siente emociones negativas que son transitorias y puede manejar efectivamente.

Desde una visión teórica, el bienestar subjetivo no es uniforme, y está compuesto por tres dimensiones interconectadas, pero conceptualmente independientes: el

componente cognitivo, componente afectivo y afectivo negativo. El primer componente es el juicio valorativo y reflexivo que hace una persona al balancear su trayectoria vital. El Afectivo Positivo, la frecuencia e intensidad con la que una persona experimenta estados emocionales agradables, placenteros y eutímicos en su cotidianidad. El Afectivo Negativo es una dimensión opuesta incluye la frecuencia e intensidad con la que se experimentan estados emocionales desagradables, disfuncionales o dolorosos (Ghasemisarukola et al., 2025).

Se considera un constructo que forma parte de la psicología positiva relacionado con la valoración que las personas hacen sobre su propia vida, en el ámbito cognitivo y emocional. Para García et al. (2026) se trata de la percepción integrada del individuo sobre su satisfacción vital, sumada a experiencias emocionales equilibradas que incluye momentos con sentimientos positivos y negativos. Es importante destacar, que el bienestar subjetivo no solo abarca la ausencia de malestar, sino que involucra una visión integral de la vida, que se fundamenta en criterios personales. Es por ello, que cada persona percibe y valora su estado de bienestar subjetivo de acuerdo con sus vivencias experiencias, expectativas y valores, lo que da soporte a la idea que se trata de un constructo eminentemente subjetivo (Ghasemisarukola et al., 2025).

Desde la visión Berríos et al. (2025) se identifican las características del BS que posee un perfil dinámico que se modifica y se va transformando con el tiempo por la implicación de las circunstancias personales y del entorno. También, el bienestar subjetivo responde a una construcción multidimensional, integrando aspectos afectivos y cognitivos que interactúan entre sí para delinear una experiencia amplia de bienestar. De igual manera, estos dos aspectos, García et al. (2026) los identifica como dimensiones: la cognitiva asociada a la satisfacción con la vida y la dimensión afectiva, referida a las emociones positivas y el manejo eficiente y equilibrado de emociones negativas. Se visualiza entre ambas dimensiones cómo las personas experimentan, transitan y valoran su calidad de vida.

Finalmente, Briebe (2025) asegura que el bienestar subjetivo se relaciona íntimamente con indicadores de tipo psicológico, como las estrategias de

afrontamiento, la regulación emocional y la flexibilidad psicológica, que dan cuenta de la calidad del bienestar subjetivo y al mismo tiempo determinan en gran medida la capacidad de adaptación, las relaciones interpersonales sanas y el funcionamiento psicológico saludable. Ahora bien, la integración multidimensional del bienestar subjetivo según se manifiesta en la dimensión afectiva y cognitiva, destacándose la conjunción entre el afecto positivo, el afecto negativo y la satisfacción con la vida, esta unión determina el nivel de bienestar de una persona y se considera un indicador importante de salud mental y calidad de vida de las personas.

Modelos teóricos del bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo se ha explicado desde diversas teóricas y líneas de pensamiento que buscan comprender cómo las personas perciben y evalúan su calidad de vida. En este contexto, destacan las propuestas teóricas de dos autores relevantes: Diener (1985). Sus aportes permiten comprender los enfoques más influyentes en torno al bienestar subjetivo, éstos se presentan a continuación:

Modelo tripartito de Ed Diener

Establece que el bienestar subjetivo está compuesto por tres elementos fundamentales: el afecto positivo, el afecto negativo y la satisfacción con la vida. Este psicólogo estadounidense conocido como "*Dr. Happiness*", desarrolló este modelo su trabajo fue precursor de la psicología positiva la felicidad y emociones y demostró que, los países ricos tienden a ser más felices dentro su diversidad cultural (Diener et al., 1985).

Antes de las publicaciones disruptivas de Ed Diener la psicología de la posguerra estaba sumergida casi en su totalidad en un modelo patogénico, la salud mental se definía simplemente como trastorno de ansiedad, depresión o psicosis. Los aportes Diener dieron un giro epistemológico con relación al término Bienestar Subjetivo para distanciarse del término felicidad concebido como ambiguo, cargado de matices filosóficos y difícil de operativizar en la investigación científica, Diener se

planteó demostrar que el bienestar podía medirse con el mismo rigor psicométrico que la depresión o el estrés. El modelo tripartito original establece un constructo multidimensional donde confluyen procesos cognitivos y procesos afectivos (Diener et al., 1985), por lo que en este aspecto se considera pertinente conocer los tipos de afecto que se manifiestan en el mundo emocional del individuo.

Afecto positivo

Se refiere a la frecuencia e intensidad que experimenta una persona de las emociones agradables, como optimismo, entusiasmo, sorpresa, alegría y satisfacción. El afecto positivo se vincula íntimamente con una actitud y comportamientos que expresan sentir placer, regocijo y bienestar que se orientan a favorecer la vida del ser humano. Cuando la persona posee altos niveles de afecto positivo demuestra mayor adaptación psicológica y se sienten integralmente bien (Carmona et al., 2025).

Se considera el afecto positivo como una dimensión fundamental del bienestar subjetivo y da cuenta de la tendencia de las personas a experimentar emociones placenteras y estados emocionales favorables de manera frecuente e intensa. Entre estas emociones destacan la alegría, entusiasmo, optimismo, gratitud, satisfacción, esperanza y motivación. No se trata únicamente sentirse feliz de forma momentánea, sino mantener una disposición emocional positiva frente a las experiencias cotidianas y los desafíos de la vida; lo que va acompañado de más energía, interés en las actividades sociales, capacidad para establecer relaciones saludables y disposición para resolver problemas (Carmona et al., 2025).

También, se asocia con mayores niveles de autoestima, resiliencia y autorregulación emocional y altas capacidades para desarrollar estrategias de afrontamiento ante el estrés demostrando mejor control sobre sus vidas. En el ámbito educativo y social, el afecto positivo es un componente vital para la motivación, la interacción armónica y el compromiso con las actividades cotidianas y extraordinarias. Este tipo de afectividad, favorece el rendimiento académico y

laboral, puesto que, aumenta la concentración, creatividad y la constancia frente a las dificultades, se asume como un indicador importante de adaptación psicológica y bienestar integral (Carmona et al., 2025).

Afecto negativo

Se relaciona con las emociones desagradables, como frustración, tristeza, enojo o rabia y ansiedad. Cuando la persona experimenta este tipo de emociones no necesariamente tiene ausencia de bienestar puesto que las emociones son transitorias y reflejan estados emocionales negativos. Se entiende que, la experiencia emocional negativa forma parte natural, dinámica y cambiante de la vida; sin embargo, existe una señal de alarma cuando los niveles elevados de negatividad generan estados de ánimo permanentes como rencor y resentimiento que afectan significativamente el bienestar psicológico (Aguilar, 2025).

Este tipo de afecto se vincula con las emociones displicentes o desagradables como enojo tristeza, ansiedad miedo, irritabilidad, frustración, culpa o preocupación. Aunque, estas emociones forman parte natural de la experiencia humana y contribuyen con la adaptabilidad, es posible percibir las como inseguridades que se escapan del control. Por tanto, experimentar emociones negativas ocasionalmente no significa necesariamente la existencia de problemas psicológicos o ausencia de bienestar (Aguilar, 2025).

En el caso de alta frecuencia del afecto negativo acompañada de fuerte intensidad y duración, se asume como un factor de riesgo para la salud mental y el funcionamiento cotidiano. Mantenerse en estados emocionales negativos puede escalar a situaciones más complejas y dificultades en la regulación emocional, problemas en las relaciones interpersonales, baja autoestima y menor capacidad de afrontamiento. En ocasiones, es probable que aparezcan síntomas de ansiedad, depresión, estrés crónico y agotamiento emocional (Aguilar, 2025).

Satisfacción con la vida

Este componente pertenece al ámbito cognitivo del bienestar subjetivo, hace referencia a la valoración integral que realiza la persona sobre su vida basándose en sus criterios y expectativas. Esta reflexión evaluativa se realiza de forma sensata haciendo énfasis en una medición de cómo la vida del individuo va de la mano de sus metas y valores personales (Santillán-García et al., 2025). Este componente cognitivo del bienestar subjetivo permite la valoración integral que una persona realiza sobre la calidad de su vida. Utiliza criterios personales, expectativas, valores y metas que cada persona las percibe como importantes. Este componente está mediatizado por múltiples factores, como el logro académico, laboral, la estabilidad económica, relaciones familiares y sociales, además de, la salud física y mental.

La satisfacción con la vida también ha sido vinculada con la adaptación social, una visión positiva del futuro y sólidos recursos emocionales para afrontar situaciones adversas. En la población de jóvenes y adolescentes la satisfacción con la vida es un indicador determinante en el ajuste psicológico y social, reflejando el nivel de aprobación con su entorno familiar, académico y social. Además, se ha demostrado que una adecuada satisfacción vital va de la mano con menores niveles de estrés, ansiedad y comportamientos poco adaptativos. Desde esta perspectiva, es un componente que facilita el bienestar subjetivo y la calidad de vida de las personas (Santillán et al., 2025).

Factores asociados al bienestar subjetivo

Estrés académico y bienestar

El estrés académico (interpretado como la experiencia del estudiante en relación con las exigencias evaluativas y cargas lectivas) se relaciona negativa y significativamente con el bienestar subjetivo y calidad de vida (Aldas, 2024). Además, características como el nivel de estrés académico predicen sintomatología depresiva (de forma positiva) sobre las subescalas de salud física y salud mental (Aldas, 2024). En este contexto, el bienestar subjetivo puede ser interpretado como un factor protector, ya que mayores niveles de satisfacción con

la vida permiten procesar cognitivamente las exigencias estresantes con menor reactividad emocional

Hábitos de vida saludable

El establecimiento de hábitos generales como el sueño reparador, la práctica de actividad física regular moderada y una alimentación equilibrada pueden ser considerados como factores desencadenantes directos del bienestar psicológico. La evidencia científica recalca que la salud física es un mediador clave en la respuesta al estrés; por lo tanto, los estudiantes que integran estos hábitos reportan menor fatiga crónica y una capacidad superior para regular estados de ánimo negativos. Promover estos hábitos desde la universidad es una estrategia preventiva para mitigar el malestar emocional a largo plazo (Chica et al., 2025).

Autoeficacia y motivación

La autoeficacia es la percepción de capacidad para lograr metas y la motivación intrínseca son los predictores más robustos del éxito y bienestar académico. Así mismo, mientras que la motivación extrínseca presenta efectos contradictorios en algunos casos, la autoeficacia se relaciona de forma positiva y consistente con rendimiento académico y persistencia. Generar ambientes de aprendizaje con mayores niveles de autonomía y retroalimentación positiva contribuye a fortalecer la autoeficacia, lo que permite al estudiante desarrollar estrategias de afrontamiento adaptativas ante situaciones complejas (Chairez et al., 2020).

Bienestar subjetivo en estudiantes universitarios

El BS para estudiantes universitarios resulta relevante considerando la etapa vital de transición donde estos jóvenes experimentan intensa demanda académica, independencia emergente y fuerte presión socioeconómica lo que podría influir negativamente en su percepción de calidad de vida antes que los otros factores

considerados sectores anteriores investigaciones locales. Basado en lo expuesto por Palma et al. (2023), Indican que en Latinoamérica universitarios reportan niveles medios-altos de BS, medias de satisfacción con la vida $\approx$ 24-28 puntos), aunque con variabilidad por género, carrera y contexto posterior a pandemia donde soledad académica y estrés académico reducen significativamente.

La medición del BS en universitarios es abordada principalmente por instrumentos validados como Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener et al. (1985), con 5 ítems que evalúan la satisfacción global, el PERMA Profiler, positivo, compromiso, relaciones, significado, logro) y el PANAS para afectos. En República Dominicana, un estudio de 2023 confirmó propiedades psicométricas óptimas de la SWLS en universitarios. En Ecuador durante el año 2025, se encontró sesgos cognitivos positivos predicen mayor BS, mediado por optimismo académico, en muestras de $n=300$. Estos instrumentos revelan que el 49% de universitarios reporta "poca insatisfacción" vital, pero con altos scores en soledad moderada-alta (Mena-Freire et al., 2023).

Se encontró que los jóvenes universitarios latinoamericanos presentan niveles entre favorable o medio alto según el modelo PERMA, aunque una gran proporción reporta emociones negativas moderadas a altas como soledad y ansiedad. Existen evidencias empíricas que en la región tal vez analizan vitalidad y función social los cuales evaluados con el cuestionario SF-12 correlacionan positivo moderada a fuerte con BS. También que las mujeres reportan mayor BS, pero también mayor soledad en comparación con los hombres (García et al., 2025).

En Ecuador, el BS correlaciona fuertemente con la satisfacción vital ($r = 0.72$), siendo más elevado en el rango de edad de 18 a 25 años. No obstante, factores como un estrato socioeconómico alto se asocian con un incremento de la ansiedad ($B = 0.04$), lo que a su vez reduce el BS (García et al., 2025). Por otra parte, diversos factores psicológicos predicen significativamente el BS. Ejemplo: IE evidencia que baja percepción o comprensión emocional alta es el 50%

universitario correlación con insatisfacción vital ($r = -0.45$) mientras que una buena regulación emocional potencia el BS ($\beta = 0.32$).

Desde el modelo de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) la flexibilidad psicológica potencia el BS a partir del mindfulness y clarificación de valores con aumentos del 20% post intervención. La motivación intrínseca y autoeficacia desde la TAD explican el 40% de varianza en vitalidad subjetiva ($r = 0.55$ a 0.65). Correlaciona alto estado de ánimo positivo (vigor, amistad) al BS ($r = 0.60$) e inverso estados negativos (cólera, fatiga) ($r = -0.50$), correlación moderada a alta sentido en la vida MIL en estudiantes peruanos ($n = 151$, Lima) ($r = 0.45$ a 0.55).

Finalmente, eventos vitales estresantes como el estrés académico o financiero impactan negativamente en el BS (Smart PLS: $\beta = -0.28$), relación que se encuentra moderada por la personalidad. En Ecuador, el optimismo cognitivo media indirectamente el BS ($B = 0.15$).

De igual manera, existe una relación con Salud Mental específicamente con el bienestar subjetivo y el aspecto académico, cuando el BS es bajo favorece ideación suicida vía ansiedad (mediación simple, modelo PROCESS 4), con $OR=2.18$ la ACT Se propone para ansiedad elevada correlaciona inverso con depresión (alta BS predice menor incidencia). En universitarios, alta BS predice engagement académico ($r=.40$) y retención (estimación baja deserción), protegiendo contra burnout. En Perú (Lima públicos $n=272$), BS varía por carrera educación física y tecnológica (Rodríguez, 2025).

Se sugieren intervenciones y recomendaciones donde se utilice la ACT grupales 8-12 sesiones, que aumentan BS 15-25% ($d=1.0$) centradas en mindfulness y valores. Lo que mejora regulación emocional, elevando SWLS 10%. Programas PERMA -based reducen soledad, incrementando vitalidad. En Ecuador, existen políticas preventivas que integran screening SWLS (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2026).

Implicaciones del bienestar subjetivo en los estudiantes universitarios

Se detalló anteriormente que el bienestar subjetivo es la evaluación cognitiva y afectiva de la vida propia, es por ello, que influye decisivamente en el ajuste emocional y académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. Sus implicaciones negativas se manifiestan en múltiples dimensiones psicosociales, con evidencia de investigaciones locales recientes (Palma Aguirre, 2023).

La disminución del BS hace que aparezca mayor vulnerabilidad emocional debido a una disminución dialéctica resiliencia frente a estresores diarios como sería el ingreso a la universidad. Los estudiantes que expresan mayor afecto negativo tienen mayor desregulación emocional característica que les impide afrontar situaciones efectivamente (Palma Aguirre, 2023).

En relación con el rendimiento académico, los alumnos universitarios que presentan menor BS presentan menores niveles intrínsecos e autoeficacia reflejados académicamente en logros entre un diez y quince por ciento menores denominado procrastinación crónica. La satisfacción vital baja media la relación entre estrés académico y bienestar subjetivo, afectando principalmente a los ingresantes universitarios (Palma Aguirre, 2023).

En relación con el riesgo de abandono de estudios, investigaciones reportan que la insatisfacción global con la vida aumenta hasta tres veces el riesgo abandono universitario ecuatoriano (25%-30%), mediado por burnout emocional e insatisfacción social percibida (Palma Aguirre, 2023).

Intervenciones psicológicas en el bienestar subjetivo

Las intervenciones psicológicas para potenciar el bienestar subjetivo buscan mejorar principalmente la satisfacción vital y el balance entre afecto positivo y negativo. Estas han tomado relevancia debido a las exigencias académicas e intrapsíquicas y psicosociales que enfrentan los universitarios. Entre las intervenciones que han probado mayor efectividad se encuentran Mindfulness

(atención plena) y ACT; ambas se enfocan en desarrollar habilidades para regular emociones e incrementar flexibilidad psicológica (Mena-Freire et al., 2023).

Estudios realizados en América Latina han mostrado la eficacia de estas intervenciones aplicadas a estudiantes universitarios. En Ecuador, se observan mejoras significativas en los niveles de BS tras aplicar protocolos de Mindfulness y ACT empleando instrumentos estandarizados, validados para la región. Generalmente se aplica en grupos entre 8 y 12 sesiones semanales de 90 minutos, en donde se realizan intervenciones de meditación, difusión cognitiva, clarificación de valores y acción comprometida (Mena-Freire et al., 2023).

A pesar de los avances, persisten diferencias significativas en la implementación sistemática de este tipo de intervenciones en las universidades ecuatorianas. Se requiere investigar más para adaptar estos protocolos a las características socioculturales del país e indagar su efecto a largo plazo sobre el bienestar subjetivo de los estudiantes. Igualmente, se recomienda diseñar programas preventivos orientados y capacitar a los profesionales universitarios en estas intervenciones para propiciar un contexto educativo que favorezca la salud mental y el desarrollo integral de los jóvenes (Mena-Freire et al., 2023).

1.3. Relación entre la inflexibilidad Psicológica y el Bienestar Subjetivo

La relación entre la inflexibilidad psicológica (IP) y el bienestar subjetivo (BS) se fundamenta en el modelo procesual de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), desarrollado por Hayes et al. (2006), este modelo actúa como predictor negativo del BS, y se entiende como la satisfacción global con la vida y el balance afectivo positivo-negativo. Según Garcés (2026) en el contexto latinoamericano se encontraron estudios que confirman que altos niveles de inflexibilidad explican hasta el 40% de la varianza en BS bajo en universitarios. Por lo tanto, desde una visión teórica se asume que la rigidez psicológica impide la adaptación vital, mientras que su antítesis, la flexibilidad, fomenta acciones valiosas y mayor BS, como evidencian meta-análisis recientes en contextos educativos.

La evitación experiencial (inflexibilidad psicológica), definida como el esfuerzo intencionado por evitar o escapar de los propios pensamientos, sentimientos o sensaciones internas desagradables. Este proceso mantiene al sujeto atrapado debido a que paradójicamente incrementa el sufrimiento psicológico (Brewin et al., 1996) y disminuye el BS a largo plazo (Wolgast et al., 2011). Teóricamente este proceso va en contra del principio supresión rebote (Wegner et al., 1993) donde el esfuerzo por evitar pensamientos incrementa la intrusión cognitiva debilitando la satisfacción vital en estudiantes universitarios expuestos a estresores crónicos (exámenes) o episódicos (aislamiento social). Al respecto, la evidencia actúa como un predictor inversor al bienestar subjetivo, un efecto que se encuentra medido por la rumiación en estudiantes universitarios, entre los cuales se reporta una presencia considerable de problemática post-evitación (Wegner, 1994). En Ecuador, se confirman datos latinos que sugieren evitación moderada-alta correlaciona inversamente según escala de satisfacción con la vida (SWLS) arguyendo impide acciones consistentes con valores (Mena-Freire et al., 2023).

Por lo tanto: Evitación=estrechamiento conductual. Los estudiantes evitan las presentaciones orales ante la clase por temor al rechazo, perdiendo oportunidades de logro que alimentan su BS. Datos latinos indican que intervenciones ACT reducen evitación aumentando el BS ($r=.41$) y evidencian relación causal. En universitarios evitan presentaciones orales (p.ej.) nutriendo desadaptaciones académicas relacionadas al BS en entre muchos otros contextos (e.g.) Esta evitación se presenta en muchos casos como destructor del BS directamente relacionado al no abandono académico. Por tanto: La teoría ACT defiende que aceptación experiencial tal y como se define eleva el contacto con el aquí y ahora mejorando la vitalidad subjetiva (Moreno Jiménez et al., 2025).

Se considera que la Flexibilidad psicológica se relaciona con el predictor de mayor bienestar, en este aspecto, es importante explicar que la flexibilidad psicológica emerge como predictor robusto de Bienestar Subjetivo alto, definida como la habilidad para contactar el presente plenamente, producir pensamientos, aceptar experiencias internas y actuar según valores pese al *discomfort*. El Hexa-Flex de ACT postula que estos procesos generan repertorios adaptativos, incrementando

BS en 35% en intervenciones. En Ecuador, se ha identificado que la flexibilidad predice satisfacción vital con BS alto en de estudiantes flexibles vs. 30% rígidos (Palma Aguirre, 2023).

Influencia de la inflexibilidad psicológica en las intervenciones

La inflexibilidad psicológica es factor principal que dificulta la eficacia de las intervenciones psicológicas, educativas y sociales. Desde esta visión la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) lo plantea como la incapacidad de una persona para mantenerse en contacto con el momento presente y actuar de acuerdo con sus valores cuando experimenta pensamientos, emociones o sensaciones desagradables. Inflexibilidad psicológica mantiene rígidos patrones evasivos basados en evitación, excesivo control emocional y fusión cognitiva.

En una intervención psicológica determinada, el fenómeno inflexibilidad psicológica limita considerablemente la disponibilidad del sujeto para afrontar las vivencias privadas que le son complejas y dolorosas. Presentan inflexibilidad psicológica evitación respecto a emociones desagradables o dolorosas; fusión respecto a pensamientos negativos; conductas excesivas para buscar control sobre emociones o pensamientos; evitación generalizada para modificar situaciones externas, lo que obstaculiza el cambio terapéutico. De esta manera, la evitación experiencial impide que la intervención logre resultados sostenibles.

Otro componente importante, es que la inflexibilidad psicológica minimiza la adherencia y el compromiso con los procesos de intervención, con frecuencia las personas abandonan tratamientos o se resisten a realizar actividades terapéuticas, puesto que, le generan incomodidad emocional. Esto puede observarse en programas de intervención clínica, educativa o familiar, donde el participante evita tareas de reflexión, exposición emocional o modificación conductual. La literatura reciente señala que la inflexibilidad psicológica se relaciona con mayores niveles de ansiedad, depresión, estrés y dificultades de regulación emocional, afectando directamente los resultados terapéuticos.

De igual manera, la inflexibilidad psicológica afecta la forma de interpretar las situaciones problemáticas, considerando que sus pensamientos son verdades absolutas. Es por ello, que aparecen ideas rígidas como “no puedo cambiar”, “siempre fracaso” o “no soy capaz”, evitando la adquisición de nuevas habilidades y la participación activa y responsable dentro de la intervención. Esto limita la capacidad de adaptación y disminuye la probabilidad de éxito de los programas de apoyo psicológico y psicoeducativo (Gallego et al., 2023).

En los espacios clínicos se ha demostrado que reducir la inflexibilidad psicológica mejora significativamente los resultados de las intervenciones basadas en ACT, lo que incrementan la flexibilidad psicológica y disminuyen en gran medida los síntomas de malestar emocional, verificando que la reducción de la evitación experiencial y de la fusión cognitiva favorece el bienestar psicológico y la adaptación funcional. Asimismo, se tiene información sobre estudios en región latinoamericana que evidencian que las intervenciones orientadas a disminuir la inflexibilidad psicológica producen mejorías importantes en regulación emocional, contacto con el momento presente y acciones guiadas por valores personales (Mamani & Retamozo, 2024).

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Diseño de la investigación

El estudio se llevó a cabo bajo el paradigma postpositivista, donde la realidad es entendida como entidades u objetos con localización independiente del pensamiento. Es, por lo tanto, una realidad objetiva, fija, material y empírica que responde a leyes y mecanismos externos y naturales. Para alcanzar el conocimiento que se plantea como objetivo en la presente investigación es necesario que el investigador posea conocimiento teórico a priori y que adopte una posición distante respecto del objeto de estudio que le permita escindir cualquier tipo de juicio valorativo personal. El conocimiento obtenido a través del paradigma postpositivista es comprendido como objetivo y fáctico ya que proviene de la experiencia y permite establecer validez sin considerar temporalidad o espacialidad del estudio. La ciencia se sustenta en soluciones y las respuestas obtenidas por la investigación son respuestas probabilísticas (González Macías & Mercado Piedra, 2023).

Por lo anterior se considera al paradigma postpositivista como el que presenta las características epistemológicas ideales para tratar de describir una realidad educativa como la analizada en el presente estudio con el mayor grado posible de objetividad, ya que parte del supuesto básico postpositivista: "el conocimiento científico es incierto y probable; siempre debe estar abierto a la duda e incertidumbre; debe ser revisado constantemente a medida que surgen nuevos datos"(González Macías & Mercado Piedra, 2023).

Este tipo de estudio es cuantitativo. Se caracteriza por la deducción lógica-matemática orientada hacia la medición objetiva y recogida sistemática de datos que pueden ser cuantificados, para luego ser analizados con técnicas estadísticas. En contraste con el enfoque cualitativo, que busca comprender e interpretar en profundidad un fenómeno social desde la percepción interna del participante investigado, el enfoque cuantitativo intenta obtener resultados numéricos

descriptivos y analíticos que identifiquen relaciones causales o patrones de conducta en diferentes grupos poblacionales (Hernández Sampieri et al., 2014).

La principal ventaja del enfoque cuantitativo es su poder para generalizar los resultados obtenidos de una muestra representativa a la población estudiada y compararlos entre diferentes grupos o niveles de otra u otras variables. Se presenta como el diseño más adecuado para estudios que precisan mediciones objetivas (por ejemplo, procesos psicológicos) y valoración cuantificable de efectos (Zúñiga et al., 2023).

Este enfoque fue seleccionado porque permite obtener evidencia científica empírica de forma objetiva y de esta forma determinar si existe o no relación entre las variables, a través de instrumentos validados y poder realizar el análisis estadístico en cuanto a tendencias, asociaciones y posibles factores de riesgo, por lo que aporta información relevante en cuanto a una problemática contextualizada y real del contexto universitario en Ecuador.

Respecto a su diseño de investigación fue no experimental al no haber manipulación de variables sino sólo observaciones en su entorno natural dentro del contexto escolar. El corte fue transversal ya que la recolección de datos fue en un solo momento. El diseño transversal se caracteriza porque la recolección de datos es obtenida en un sólo punto temporal o durante un corto periodo de tiempo, por lo que se ajusta bien para obtener una instantánea del fenómeno a estudiar (Hernández Sampieri et al., 2014). Esta elección metodológica se considera pertinente para los fines de la investigación, ya que permite detectar posibles relaciones entre las variables sin la necesidad de realizar un seguimiento prolongado.

En cuanto al alcance, la investigación es descriptiva, porque se centra en describir detalladamente un fenómeno o una situación, sirve para construir una representación fiel de acontecimientos, personas o sitios (Guevara Albán et al., 2020). Este tipo de estudios se caracterizan por describir y presentar de manera minuciosa las características, propiedades y detalles del fenómeno estudiado,

busca responder preguntas sobre quién, qué, cuándo, dónde y cómo, proporciona una imagen clara y precisa del objeto de estudio. Para que los resultados sean representativos, se suele utilizar una muestra que refleje adecuadamente la población o grupo estudiado.

Igualmente corresponde a un estudio correlacional, por lo que su objetivo fue determinar si existía relación estadística entre dos o más variables sin pretender necesariamente demostrar una relación causa-efecto. Sus principales características son el intentar averiguar si existe una correlación o relación estadística entre dos o más variables o lo que es lo mismo, si los cambios en una variable se relacionan de alguna manera con los cambios en otra variable. En este tipo de investigación correlacional no se manipulan intencionadamente las variables independientes. Se observan y registran de forma natural tal como existen en la realidad o se utilizan bases de datos ya existentes (Zúñiga et al., 2023).

2.2. Técnicas e instrumentos de evaluación

Técnica

La técnica para la recolección de datos utilizada fue la encuesta, ampliamente utilizada en la investigación científica, especialmente en estudios de enfoque cuantitativo. Consiste en aplicar un conjunto de preguntas estructuradas a los participantes con el objetivo de medir variables y analizar tendencias, relaciones o comportamientos dentro de una población determinada (Hernández & Mendoza, 2018).

Instrumento

Para la recolección de datos y evaluación de variables objeto de estudio, se estructuró un conjunto de instrumentos psicométricos estandarizados y una ficha de caracterización sociodemográfica. Las herramientas seleccionadas contaban con suficiente soporte en la literatura científica, fueron administradas para medir con precisión los constructos evaluados que se describen a continuación:

Como instrumento para la evaluación de inflexibilidad psicológica se utilizó este cuestionario, ya que es la medida más utilizada internacionalmente para evaluar

esa variable. Se compone de 7 ítems que son respondidos en una escala Likert de 7 opciones de respuesta desde 1 (“nunca”) hasta 7 (“siempre”), donde la puntuación total oscila desde 7 hasta 49 puntos. Altas puntuaciones reflejan tendencia a actuar bajo necesidad de controlar o evitar pensamientos, recuerdos o sentimientos aversivos (Paladines-Costa et al., 2021). En investigaciones realizadas en el contexto ecuatoriano destaca el trabajo (Paladines-Costa et al., 2021), realizado en una muestra total $N = 7905$ estudiantes de once diferentes universidades del Ecuador, con una edad media $M = 21,49$; $DT = 4,34$ años; 53,75% mujeres.

En ese estudio se reportó que la escala presenta óptimas propiedades psicométricas con una consistencia interna excelente con el coeficiente Alfa de Cronbach $\alpha = 0,919$ y coeficiente Omega $\omega = 0,928$; además evidenció estructura factorial unidimensional que explica el 66,87 % de varianza total, consistente con segunda versión del instrumento. Mediante validación convergente se halló que puntajes altos en inflexibilidad psicológica se correlacionaron positivamente a indicadores estrés percibido ($r = 0,67$; $p = 0,01$), aislamiento o soledad ($r = 0,64$; $p = 0,01$), ansiedad y depresión ($r = 0,59$; $p = 0,01$); mientras que en validez divergente se correlacionó negativamente a medidas: resiliencia ($r = -0,57$; $p = 0,01$) y compromiso por la vida ($r = -0,48$; $p = 0,01$). Finalmente evaluando las propiedades métricas en esta investigación análisis de fiabilidad sobre la muestra del estudio ($N = 580$) mostró excelente consistencia interna con coeficiente Alfa Cronbach $\alpha = 0,91$ y coeficiente Omega McDonald $\omega = 0,92$.

En lo que respecta a los instrumentos para medir el bienestar subjetivo, se utilizó la *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Esta escala está compuesta por cinco ítems destinados a evaluar el componente cognitivo del bienestar subjetivo, específicamente la satisfacción global con la vida a través de afirmaciones autoafirmadas. Típicamente, las respuestas se recopilan mediante un formato tipo Likert que permite cuantificar la valoración que el sujeto hace de sus propios logros y circunstancias. Desde su diseño original, la escala ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas a nivel internacional, reportando una consistencia interna de $\alpha = 0,87$ y una estabilidad temporal de 0,82, lo cual evidencia su validez,

robustez y confiabilidad para la evaluación del constructo de satisfacción vital (Diener et al., 1985).

De manera complementaria para la evaluación del espectro emocional del bienestar, se empleó la versión corta de la Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-SF). Este instrumento, derivado de la escala original de Watson, Clark y Tellegen (1988), permite evaluar de forma independiente las dimensiones de afecto positivo y afecto negativo mediante un número reducido de ítem (Thompson, 2007). El uso de esta versión breve optimiza el tiempo de aplicación y disminuye la fatiga de los participantes, manteniendo óptimas cualidades de discriminación psicométrica para identificar la presencia e intensidad de estados emocionales placenteros y aversivos.

Finalmente, para caracterizar y contextualizar a la muestra objetivo se implementó una ficha sociodemográfica ad hoc diseñada para el presente proyecto. Los datos obtenidos obligatorios fueron: universidad en la que estudia, carrera, semestre cursado, sexo y edad. Estos datos permitieron el posterior corte y análisis descriptivo univariante de la muestra.

2.3. Población, muestra y muestreo

La población objetivo de la presente investigación corresponde a los estudiantes universitarios de Instituciones de Educación Superior [IES] del Ecuador. De acuerdo con Hernández et al. (2014), la población está formada por el conjunto total de sujetos o eventos que presentan unas características determinadas y que son objeto de estudio. Esta definición subraya la totalidad de la población, incluyendo a todos los individuos o elementos que están incluidos dentro de unos criterios determinados.

La determinación de la muestra se realizó mediante un cálculo estadístico que permitió establecer una cantidad adecuada de participantes pertenecientes a distintas universidades del Ecuador; para ello se consideró un nivel de confianza del 95 %, un margen de error del 5 % y una probabilidad de ocurrencia y no

ocurrencia del 50 %, parámetros utilizados con frecuencia en investigaciones de enfoque cuantitativo. La amplitud y diversidad de la población universitaria ecuatoriana hizo necesario trabajar con una muestra de 580 estudiantes provenientes de diferentes instituciones de educación superior del país, una cifra que permitió reunir información suficiente para el análisis de los datos y mantener niveles apropiados de representatividad y confiabilidad en los resultados obtenidos.

Se seleccionó para este estudio un muestreo no probabilístico, éste se refiere a técnicas donde algunos elementos de la población tienen cero probabilidades de ser seleccionados o donde no se puede determinar la probabilidad de selección. Estas técnicas resultan especialmente útiles en aquellos casos en los que no se persigue la representatividad total o cuando es difícil acceder a toda la población. Se seleccionó específicamente una muestra por conveniencia, teniendo en cuenta que la misma se elige por su fácil acceso o por conveniencia para el investigador (Vízcaíno y otros, 2023). Respecto a los criterios de inclusión, fueron los siguientes: a) Ser estudiante de pregrado, b) Estar legalmente matriculado en una IES del Ecuador, c) Asistir de manera frecuente a clases, d) Aceptar el consentimiento informado.

La Tabla 1 presenta que la muestra tiene edades entre 18 y 54 años; la media fue de 20,10 años y la desviación estándar alcanzó 3,27, lo que muestra predominio de participantes jóvenes. En relación con el sexo, las mujeres conformaron el mayor porcentaje con 58,40 %, mientras que los hombres representaron 41,60 %. Respecto al estado civil, predominó ampliamente la categoría soltera/a con 96,70 %; unión libre registró 1,60 %, casado/a 1,20 %, divorciado/a 0,30 % y viudo/a 0,20 %. La distribución del domicilio mostró mayor concentración en el sector urbano con 85,30 %; el área rural alcanzó 14,70 %. En cuanto al estrato socioeconómico, la categoría medio reunió 62,20 % de los participantes; medio alto correspondió a 23,40 % y medio bajo a 13,30 %.

Los niveles alto y bajo obtuvieron únicamente 0.5% cada uno, situación que evidencia una muestra concentrada principalmente en estratos intermedios.

Tabla 1. Variables sociodemográficas

Variables	Mínimo	Máximo	M	DT
Edad	18	54	20.10	3.271
	Frecuencia	Porcentaje	Acumulado	
Sexo				
Hombre	241	41.6		41.6
Mujer	339	58.4		100.0
Estado civil				
Casado/a	7	1.2		1.2
Divorciado/a	2	0.3		1.6
Soltero/a	561	96.7		98.3
Unión libre	9	1.6		99.8
Viudo/a	1	0.2		100
Sector de domicilio				
Rural	85	14.7		14.7
Urbano	495	85.3		100
Ausente	0	0		
Total	580	100		
Estrato Socioeconómico se ubica Ud. Y su familia				
Alto	3	0.5		0.5
Bajo	3	0.5		1.0
Medio	361	62.2		63.3
Medio Alto	136	23.4		86.7
Medio Bajo	77	13.3		100

Nota: 580 casos**Fuente:** Elaboración Propia.

La Tabla 2 muestra predominio de estudiantes pertenecientes a la Universidad Tecnológica ECOTEC con 56,90 %; Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato alcanzó 21,20 % y la Universidad Tecnológica Indoamérica 14,10 %. Universidad de Guayaquil registró 2,20 %; UNEMI obtuvo 1,20 % y la Escuela Superior Politécnica del Litoral 0,90 %. El resto de las instituciones presentó porcentajes inferiores al 1,00 %, con una distribución amplia entre universidades públicas, privadas e institutos tecnológicos.

En relación con la carrera que estudian los participantes, Psicología concentró 24,00 % de la muestra; Medicina correspondió a 13,40 % y Enfermería a 10,90 %. Ingeniería Civil y Licenciatura en Negocios alcanzaron 5,00 % cada una; Derecho obtuvo 4,80 % y Marketing 4,00 %. Multimedia y Producción Audiovisual registró 3,30 %; Ingeniería Industrial 3,10 % e Ingeniería en Diseño Industrial 2,80 %. Varias

carreras presentaron frecuencias reducidas, inferiores al 1,00 %, lo que evidencia diversidad académica dentro de la población evaluada.

Tabla 2. Variables académicas y laborales

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Institución de Educación Superior (IES)		
Escuela Politécnica Nacional	1	0.2
Escuela Superior Politécnica del Litoral	5	0.9
Instituto Superior Tecnológico Guayaquil	2	0.3
Instituto Tecnológico Bolivariano	1	0.2
Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ambato	123	21.2
Universidad Católica de Santiago de Guayaquil	1	0.2
Universidad Estatal Amazónica	1	0.2
Universidad Laica Vicente Rocafuerte	1	0.2
Universidad Politécnica Salesiana	1	0.2
Universidad Regional Autónoma de los Andes	1	0.2
Universidad San Francisco de Quito	1	0.2
Universidad Tecnológica ECOTEC	330	56.9
Universidad Tecnológica Equinoccial	1	0.2
Universidad Tecnológica Indoamérica	82	14.1
Universidad Tecnológica UTEG	3	0.5
Universidad Técnica de Ambato	2	0.3
Universidad Técnica de Cotopaxi	1	0.2
Universidad UEES	3	0.5
Universidad UNEMI	7	1.2
Universidad de Guayaquil	13	2.2
Ausente	0	0
Total	580	100.0
Carrera que estudia		
Administración	14	2.4
Arquitectura	5	0.9
Biología	2	0.3
Computación	2	0.3
Comunicación	5	0.9
Contabilidad y Auditoría	8	1.4
Criminalística	14	2.4
Derecho	28	4.8
Diseño Gráfico	3	0.5
Economía	5	0.9
Educación	1	0.2
Enfermería	63	10.9
Fisioterapia	14	2.4
Gastronomía	2	0.3
Gestión Talento Humano	4	0.7
Hotelería y Turismo	2	0.3
Ingeniera Agrónoma	6	1.0
Ingeniería Civil	29	5.0
Ingeniería Industrial	18	3.1
Ingeniería Química	1	0.2
Ingeniería en Biotecnología	1	0.2
Ingeniería en Diseño Industrial	16	2.8
Ingeniería en Electrónica y Automatización	1	0.2
Ingeniería en Geología	1	0.2
Ingeniería en Logística y Transporte	2	0.3
Ingeniería en Mecatrónica	4	0.7
Ingeniería en Sistemas Inteligentes	11	1.9
Ingeniería en Software	3	0.5

Licenciatura en Relaciones Internacionales	1	0.2
Licenciatura en Finanzas	9	1.6
Licenciatura en Lengua y Literatura	1	0.2
Licenciatura en Negocios	29	5.0
Licenciatura en Pedagogía de Idiomas Nacionales y Extranjeros	1	0.2
Marketing	23	4.0
Matemáticas Aplicadas	1	0.2
Medicina	78	13.4
Mercadotecnia	1	0.2
Multimedia y Producción Audiovisual	19	3.3
Nutrición	4	0.7
Odontología	1	0.2
Pedagogía de la historia y ciencias sociales	2	0.3
Pedagogía en la actividad física y deportes	4	0.7
Psicología	139	24.0
Relaciones Internacionales	1	0.2

Nota: 580 casos

Fuente: Elaboración Propia.

La Tabla 3 presenta mayor concentración de estudiantes en segundo semestre con 30,50 %; primero alcanzó 21,20 % y tercero 20,90 %. Cuarto semestre registró 11,70 %, mientras que quinto obtuvo 6,20 %. Los niveles superiores mostraron frecuencias menores; sexto correspondió a 2,40 %, séptimo a 2,10 % y tanto octavo como décimo alcanzaron 1,40 %. Nivelación representó 1,60 %; la categoría 2ve2 registró 0,70 %. En relación con la situación académica y laboral, predominó el grupo que estudia y no trabaja con 71,60 %; quienes combinan actividades académicas y laborales correspondieron a 28,40 % de la población evaluada.

Tabla 3. Variables académicas y laborales

Variables	Frecuencia	Porcentaje	Acumulado
Semestre que cursa			
Nivelación	9	1.6	15.3
Primero	123	21.2	37.9
Segundo	177	30.5	74.7
Tercero	121	20.9	100.0
Cuarto	68	11.7	12.4
Quinto	36	6.2	44.1
Sexto	14	2.4	77.1
Séptimo	12	2.1	79.1
Octavo	8	1.4	99.4
Noveno	4	0,7	0.7
Situación académica y laboral			
Estudia y No trabaja	415	71.6	71.6
Estudia y Trabaja	165	28.4	100

Nota: 580 casos

Fuente: Elaboración Propia.

La Tabla 4 muestra que TikTok fue la red social utilizada con mayor frecuencia por los participantes, alcanzando 53,60 %; WhatsApp correspondió a 21,70 % e Instagram registró 17,10 %. YouTube: 3,60 %; X/Twitter: 1,40 %; Facebook/Messenger: 1 %; Instagram: 1 %; WhatsApp: 49 %; Snapchat: 0 %; Telegram: 0 %; LinkedIn: 0,20 %. El rango mayor diario en uso de redes fue entre 3-4 horas con 40,90 %; entre 5-6 horas ocupó el segundo lugar con 32,20 %; luego más de 6 horas con 15,20 %, entre 1-2 horas correspondió a un menor porcentaje que fue de 10,30 %, menos de una hora ocupó el último lugar con un porcentaje mínimo de 1,40 %; en cuanto a uso de redes antes de dormir casi siempre obtuvo el porcentaje más alto con 37,90 %, después le siguió siempre con un porcentaje muy cercano al anterior con 31 % (algunas veces tuvo una puntuación menor pero considerable con un total del 26,70 %). Casi nunca representó 3,30 %; únicamente 1,00 % manifestó no utilizar redes en ese momento.

Sobre la revisión del celular al despertar, 30,70 % señaló hacerlo entre 1 y 5 minutos; 28,40 % entre 5 y 15 minutos y 16,40 % en menos de un minuto. Los intervalos entre 15 y 30 minutos y más de 30 minutos correspondieron a 11,90 % y 12,60 %, respectivamente. En cuanto a las horas de sueño de lunes a viernes, predominó el grupo que duerme entre 6 y 7 horas con 54,30 %; 30,00 % reportó descansar entre 4 y 5 horas. El intervalo de 8 a 9 horas alcanzó 12,10 %; menos de 4 horas representó 2,40 % y más de 9 horas obtuvo 1,20 %.

Tabla 4. Variable de uso de redes sociales y hábitos de sueño

Variables	Frecuencia	Porcentaje	Acumulado
¿Cuál es la red social que utilizas con mayor frecuencia?			
Facebook/Messenger	6	1.0	1.0
Instagram	99	17.1	18.1
LinkedIn	1	0.2	18.3
Otra	5	0.9	19.1
Snapchat	3	0.5	19.7
TikTok	311	53.6	73.3
WhatsApp	126	21.7	95.0
X/Twitter	8	1.4	96.4
YouTube	21	3.6	100
¿Cuántas horas al día utilizas redes sociales?			
1-2 horas	60	10.3	10.3
3-4 horas	237	40.9	51.2
5-6 horas	187	32.2	83.4
Menos de 1 hora	8	1.4	84.8
Más de 6 horas	88	15.2	100

¿Sueles utilizar redes sociales justo antes de dormir?			
A veces	155	26.7	26.7
Casi nunca	19	3.3	30.0
Casi siempre	180	31.0	61.0
Nunca	6	1.0	62.1
Siempre	220	37.9	100
¿Cuánto tiempo pasa desde que despiertas hasta que revisas tu celular por primera vez?			
Entre 1 y 5 minutos	178	30.7	30.7
Entre 15 y 30 minutos	69	11.9	42.6
Entre 5 y 15 minutos	165	28.4	71.0
Menos de 1 minuto	95	16.4	87.4
Más de 30 minutos	73	12.6	100
¿De lunes a viernes, aproximadamente, ¿cuántas horas duermes por 2che?			
4 a 5 horas	174	30.0	30.0
6 a 7 horas	315	54.3	84.3
8 a 9 horas	70	12.1	96.4
Menos de 4 horas	14	2.4	98.8
Más de 9 horas	7	1.2	100
Nota: 580 casos			
Fuente: Elaboración Propia.			

2.4. Procedimiento y análisis de datos

En lo que respecta al procedimiento metodológico se coordinó previamente el levantamiento de información en estudiantes universitarios de diferentes instituciones de educación superior del Ecuador, con la finalidad de aplicar los instrumentos correspondientes. Posteriormente, se explicaron a los participantes los objetivos de la investigación, el manejo confidencial de los datos y el carácter voluntario de la participación en la misma. Este trabajo corresponde a un proyecto de investigación titulado: “Factores sociosanitarios como predictores de la salud mental en universitarios ecuatorianos”. Con el consentimiento informado de los participantes se aplicaron los cuestionarios a través de Google Forms, donde se incluyó el consentimiento informado, los instrumentos y la ficha sociodemográfica. Finalmente, los datos obtenidos se ordenaron y codificaron para su análisis estadístico.

Posteriormente, los datos recopilados fueron procesados y codificados en una base estadística mediante el programa JASP a fin de su procesamiento y análisis. Con

el fin de caracterizar el comportamiento de las variables en la muestra estudiada se realizó un análisis descriptivo utilizando frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar. Además, se evaluó la consistencia interna de los instrumentos con el coeficiente Alfa de Cronbach, considerado adecuado cuando presenta valores mayores a 0,70, lo que permite determinar la confiabilidad de las escalas aplicadas en investigaciones psicológicas y educativas.

Respecto al análisis inferencial, en primer lugar, se determinó la normalidad de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. A partir de estos resultados se utilizó el Rho de Spearman, debido a que los datos presentaron una distribución no paramétrica, con el fin de determinar la relación existente entre la inflexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo. De igual forma, se interpretaron los resultados considerando niveles de significancia estadística de $p < 0,05$ y tamaños del efecto, con el fin de fortalecer la interpretación de los hallazgos. Estos tipos de análisis estadísticos se han utilizado ampliamente en investigaciones correlacionales y en estudios de bienestar psicológico en población universitaria, permitiendo obtener evidencia objetiva y confiable de la relación entre variables psicológicas.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis de normalidad

En cuanto al análisis de normalidad de los resultados obtenidos de la satisfacción con la vida, inflexibilidad psicológica y afecto mediante los instrumentos SWLS, AAQ-II y PANAS respectivamente, se obtienen los siguientes resultados.

Tabla 5. Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

Variable	Estadístico	Gl	Sig.
AAQ-II total	0,947	580	< 0,001
SWLS total	0,977	580	< 0,001
Afectos positivos (PANAS)	0,991	580	0,018
Afectos negativos (PANAS)	0,987	580	0,006

Nota: 580 casos. gl (grados de libertad); Sig. (significancia estadística).

Fuente: Elaboración Propia.

La Tabla 5 presenta los resultados del estudio de normalidad mediante la prueba Kolmogorov-Smirnov para la puntuación total de SWLS, AAQ-II y PANAS. En todos los casos la significancia fue $p < 0,05$, lo que indica que los datos no siguen una distribución normal. En consecuencia, se consideró el coeficiente de correlación de Spearman como una medida adecuada pues no requiere el supuesto de normalidad y, al basarse en rangos, permite evaluar la relación monotónica entre variables.

3.2. Análisis descriptivo de las variables

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por los instrumentos SWLS, AAQ-II y PANAS, correspondientes a un análisis descriptivo para observar el comportamiento de los datos, detectar valores o distribuciones atípicas, conocer el nivel de las variables consideradas en la población analizada y establecer el resto de los resultados. Para SWLS, AAQ-II y PANAS se tomaron en cuenta datos como media (M), desviación típica (DT), mínimo (Min), máximo (Máx), asimetría (Asi.) y curtosis (Cur).

Tabla 6. Análisis descriptivo de las variables psicológicas

Variables	Min	Máx	M	DT	Asi.	Cur.
-----------	-----	-----	---	----	------	------

AAQ-II total	7,00	49,00	23,14	11,85	0,45	-0,78
SWLS total	5,00	35,00	20,83	7,79	-0,09	-0,87
Afectos positivos	10,00	50,00	30,21	6,82	-0,18	-0,24
Afectos negativos	10,00	50,00	25,65	7,44	0,27	-0,31

Nota: Min = valor mínimo; Máx = valor máximo; M = media; DT = desviación típica; Asi. = asimetría; Cur. = curtosis.

Fuente: Elaboración Propia.

Los resultados expuestos en la Tabla 6 muestran que los participantes presentan niveles moderados de satisfacción con la vida, debido a que el promedio obtenido en el SWLS fue de 20,83 puntos. Respecto a la inflexibilidad psicológica, el promedio alcanzado en el AAQ-II fue de 23,14 puntos, lo que evidencia niveles moderados de evitación experiencial y dificultades para manejar pensamientos o emociones desagradables. Los niveles de afectos obtenidos a través del PANAS indican que los participantes tuvieron una puntuación media total en afectos positivos de 30,21 puntos y 25,65 puntos en afectos negativos. Por lo que se considera que ambos tipos de afectos en esta población se encuentran en niveles medios.

Los grandes rangos entre los valores máximos y mínimos y las desviaciones estándar relativamente altas dan cuenta de la existencia de diferencias importantes entre los participantes. Las distribuciones presentan asimetrías cercanas a cero y curtosis negativas moderadas, evidenciando distribuciones más o menos equilibradas y con ligera dispersión de los datos.

3.3. Análisis correlacional

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por los instrumentos SWLS, AAQ-II y PANAS, sobre sus respectivos análisis correlacionales con el uso del Coeficiente de Correlación de Spearman, que permite conocer la relación estadística entre dos variables y su comportamiento.

Tabla 7. Relación entre inflexibilidad psicológica y bienestar subjetivo

Variables	AAQ-II total	SWLS total	Afectos positivos	Afectos negativos
-----------	--------------	------------	-------------------	-------------------

AAQ-II total	1			
SWLS total	-0,250***	1		
Afectos positivos	-0,218***	0,324***	1	
Afectos negativos	0,272***	-0,186***	-0,291***	1

Nota: ** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

*** La correlación es significativa al nivel 0,001 (bilateral).

Fuente: Elaboración Propia.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente se considera relevante mencionar el resultado correspondiente a la correlación entre inflexibilidad psicológica y satisfacción con la vida reflejado en la Tabla 7 donde se observa una relación negativa ($\rho = -0,250$; $p < 0,001$); quienes reportaron mayores niveles de dificultad para aceptar pensamientos, emociones o experiencias internas desagradables presentaron también puntuaciones más bajas al evaluar su vida.

Este resultado permite vislumbrar una tendencia general dentro de la muestra en donde al aumentar los niveles evitativos aumentan los correspondientes a disminución del bienestar subjetivo percibido. La magnitud observada fue baja, aunque suficientemente estable como para evidenciar una correspondencia entre ambas variables, situación que podría influir en la forma en que las personas enfrentan las demandas de su entorno cotidiano.

La relación entre la inflexibilidad psicológica y los afectos positivos también presentó una dirección negativa ($\rho = -0,218$; $p < 0,001$); conforme aumentaron las puntuaciones en el AAQ-II disminuyó la frecuencia con la que los participantes experimentaban emociones agradables, entusiasmo, interés o energía. Se observó una inclinación en la que la inflexibilidad psicológica parece acompañarse de una menor apertura hacia las experiencias emocionales favorables, esta tendencia si bien no muy pronunciada se mantuvo presente en el conjunto de datos analizados; los resultados permiten pensar que algunas dificultades para aceptar las experiencias internas pueden suponer un obstáculo para experimentar estados emocionales positivos en la vida cotidiana pero no necesariamente se presenta dicha tendencia en todos los participantes analizados.

Una pauta distinta apareció al examinar la relación entre inflexibilidad psicológica y afectos negativos ($\rho = 0,272$; $p < 0,001$); las puntuaciones más elevadas de evitación experiencial coincidieron con una mayor presencia de emociones asociadas al malestar, la preocupación o la tensión emocional. Entre las asociaciones observadas para el AAQ-II, esta alcanzó el coeficiente más alto, circunstancia que otorga mayor relevancia a esta dimensión dentro del modelo analizado. La tendencia manifiesta indica que quienes presentan mayores dificultades para relacionarse con flexibilidad con sus pensamientos y emociones suelen reportar una mayor frecuencia de experiencias emocionales desagradables resultando particularmente relevante dentro de la población evaluada

La satisfacción con la vida se correlacionó positivamente con los afectos positivos ($\rho = 0,324$; $p < 0,001$); una valoración más positiva de la vida estuvo acompañada de una mayor frecuencia de experiencias emocionales agradables, en sentido opuesto respecto a esta variable correlacionaron los afectos negativos ($\rho = -0,186$; $p < 0,001$), los participantes que presentaron puntuaciones más altas de bienestar subjetivo reportaron menores niveles de emociones desagradables. Los afectos positivos y negativos se relacionaron inversamente entre sí ($\rho = -0,291$; $p < 0,001$); al aumentar una variable tendió a disminuir la otra conformando un panorama afectivo acorde a las características generales de los participantes evaluados.

3.4. Comprobación de hipótesis

H₁: Existe una relación entre la inflexibilidad psicológica, la satisfacción con la vida y las dimensiones afectivas en estudiantes universitarios.

H₀: No existe una relación entre la inflexibilidad psicológica, la satisfacción con la vida y las dimensiones afectivas en estudiantes universitarios.

Los resultados obtenidos mediante la correlación de Spearman mostraron relaciones entre las variables analizadas con valores de probabilidad inferiores a 0,001; la inflexibilidad psicológica presentó asociaciones con la satisfacción con la vida, los afectos positivos y los afectos negativos, mientras que las dimensiones afectivas también evidenciaron correspondencias con los niveles de bienestar

subjetivo. El comportamiento observado permitió descartar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación; los datos respaldan la existencia de vínculos entre los constructos evaluados dentro de la muestra estudiada, aunque las magnitudes encontradas se ubicaron principalmente en un rango bajo.

CONCLUSIONES

- La revisión de la literatura permitió comprender que la inflexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo mantienen una relación frecuente dentro de la investigación psicológica actual; gran parte de los estudios consultados describen que las dificultades para aceptar pensamientos, emociones y experiencias internas suelen acompañarse de menores niveles de bienestar percibido. Las bases teóricas revisadas aportaron elementos suficientes para comprender este vínculo dentro del contexto universitario, donde las exigencias académicas, personales y sociales forman parte de la experiencia cotidiana de los estudiantes.
- Los resultados descriptivos reflejan niveles medios de satisfacción con la vida e inflexibilidad psicológica para la muestra evaluada; también las variables afectos positivos y negativos obtuvieron puntuaciones medias, formando un perfil afectivo en el que conviven episodios agradables y desagradables. Esta tendencia puede interpretarse considerando las particularidades propias del momento académico vinculado con el ingreso a la universidad, los recién llegados a este estadio vital transitan por procesos de adaptación y cambios en diferentes ámbitos, y demografía, se infiere que el contexto social en el que se desarrolla esta muestra presenta características propias de la modernidad reflexiva (Giddens, 1994); modernidad que impone una fuerte presión académica orientada hacia la sobresaliente búsqueda del éxito personal.
- El análisis correlacional confirmó la existencia de relaciones entre las variables estudiadas; la inflexibilidad psicológica presentó una asociación negativa con la satisfacción con la vida y con los afectos positivos, mientras que mostró una asociación positiva con los afectos negativos. Las personas con mayores niveles de evitación experiencial y rigidez psicológica tendieron a reportar menores niveles de bienestar subjetivo, condición que permitió aceptar la hipótesis planteada en la investigación y comprender con mayor profundidad la manera en que estos constructos se relacionan dentro de la

población universitaria ecuatoriana.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere incorporar variables como ansiedad, depresión, estrés académico, resiliencia, apoyo social y tipo de afrontamiento para enriquecer la comprensión de los factores relacionados con el bienestar subjetivo en universitarios. Resulta pertinente también realizar investigaciones de tipo longitudinal donde se analicen los cambios en inflexibilidad psicológica, afectos positivos y negativos, y satisfacción con la vida a lo largo de la trayectoria universitaria.
- Se considera importante incluir muestras más amplias y diversas procedentes de distintas regiones e instituciones de educación superior del Ecuador para fortalecer la representatividad y generalización de los resultados. Es recomendable realizar investigaciones comparativas entre diferentes carreras, niveles de formación y tipos de universidades para identificar posibles diferencias en los factores relacionados con el bienestar subjetivo.
- Se evidencia la necesidad de fortalecer el abordaje de la salud mental en el contexto universitario mediante la implementación de programas de intervención psicológica basados en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), encaminados a disminuir la inflexibilidad psicológica y al fortalecimiento de la flexibilidad psicológica en estudiantes universitarios, con el propósito de optimizar su bienestar subjetivo.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, M. A. C. (2025). La experiencia emocional: Funciones, significados y sentidos en la existencia humana. *Revista Veritas de Difusão Científica*, 6(3), 4272-4292. doi.org/10.61616/rvdc.v6i3.1152
- Aldas Vallejos, A. D. (2024). *Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso grupal para disminuir la sintomatología depresiva y la evitación experiencial en estudiantes universitarios* [masterThesis, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/15855>
- Benavides Criollo, J. C. (2024). *Impacto de la terapia de aceptación y compromiso en la reducción de la ansiedad en pacientes hospitalizados* [masterThesis, Quito: Universidad de las Américas, 2024]. Recuperado de <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/16642>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & 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.org/10.1016/j.beth.2011.03.007
- Carmona, A. G., Barreto, M. da S., Urzúa, A., Henríquez, D., & Caqueo-Urizar, A. A. (2025). Relación entre afectos, involucramiento cultural y satisfacción con la vida en un pueblo originario andino. *Límite (Arica)*, 20. doi.org/10.4067/s0718-50652025000100214
- Casino, X. M., Martínez, V. F., & Guibelalde, C. K. (2026). Inflexibilidad psicológica en cuidadores principales de pacientes en situación de final de vida. *Psicooncología*, 23(1), 61-72. doi.org/10.5209/psic.108428
- Chairez, G. I. M., Díaz, M. J. T., & Cepeda, V. L. R. (2020). El contexto familiar y su vinculación con el rendimiento académico. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 11, 1-17.

- Chica, A. D. D., Ortiz, J. B. M., Menéndez, M. D. J. A., Castro, T. I. V., Chica, A. D. D., Ortiz, J. B. M., Menéndez, M. D. J. A., & Castro, T. I. V. (2025). Factores asociados al bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Facultad Ciencias de la Salud, Jipijapa 2025. *Revista Veritas de Difusão Científica*, 6(3), 3531-3562. doi.org/10.61616/rvdc.v6i3.1114
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Garcés Rodríguez, V. A. (2026). *Relación de la fusión cognitiva y las dificultades de regulación emocional en universitarios del Ecuador* [PUCE - Ambato]. Recuperado de <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/48367>
- García García, J. A., Garza Sánchez, R. I., & Granados Udave, G. de J. (2025). Bienestar subjetivo y calidad de vida relacionada con la salud en jóvenes universitarios. *Pensamiento Americano*, 18(36), 6.
- García Martín, M. Á. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39.
- Ghasemisarukola, M., Lacrouts, K. P., López, A. A., Rofrano, M. D. P., & Ibañez, E. (2025). La Religiosidad, la Espiritualidad, y el Bienestar Subjetivo de los Estudiantes Universitarios. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 10(0), 11.
- González Macías, E. A., & Mercado Piedra, J. A. (2023). El paradigma pospositivista como reflejo objetivo de la realidad educativa. *Investigación Educativa Duranguense*, 14(22), 6.
- Guaya Galindo, G. K. (2025). *Depresión, ansiedad y estrés en adolescentes del sector urbano y del sector rural: Un estudio comparativo*. Recuperado de <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/46156>
- Guevara Albán, G. P., Verdesoto Arguello, A., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales,

participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 4(3), 163-173.

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

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001

Mamani Tito, G. Y., & Retamozo Sierra, A. M. (2024). *Desregulación emocional e inflexibilidad psicológica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana*. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.14138/8518>

Mena-Freire, M., Ruíz-Olarte, A., Moreta-Herrera, R., Mena-Freire, M., Ruíz-Olarte, A., & Moreta-Herrera, R. (2023). Bienestar Subjetivo y Salud Mental en universitarios del Ecuador: Análisis de relaciones latentes con SEM. *Actualidades en Psicología*, 37(135), 55-68. doi.org/10.15517/ap.v37i135.53576

Moreno Jiménez, L. K., Peña Pinto, A. P., & Quintero Carrascal, Z. (2025). *Terapia de aceptación y compromiso en el manejo de la inflexibilidad psicológica en paciente oncológica de una clínica de Cúcuta, Norte de Santander*. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12442/17045>

Paladines-Costa, B., López-Guerra, V., Ruisoto, P., Vaca-Gallegos, S., & Cacho, R. (2021). Psychometric Properties and Factor Structure of the Spanish Version of the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) in Ecuador.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(6), 2944. doi.org/10.3390/ijerph18062944

Palma Aguirre, M. P. (2023). *Flexibilidad psicológica y bienestar subjetivo en estudiantes de bachillerato con niveles de ansiedad* [bachelorThesis, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/15179>

Pena Garijo, J. A. (2025). Entendiendo el Sentido de la Vida Desde la Terapia de Aceptación y Compromiso. *Revista de Psicoterapia*, 36(131), 62-72.

Pesantez Quezada, M. E., & Heredia Zabala, A. L. (2025). *Flexibilidad psicológica en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, en el período 2024-2025*. Recuperado de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/46179>

Rime Huamanyauri, D. C. (2024). *Inflexibilidad Psicológica, Depresión y Ansiedad en Estudiantes de una Universidad Pública de Lima Metropolitana, 2023*. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.13084/8970>

Rosa Díaz, D. de la, Caparrós López, V., Daswani Daswan, R. P., & Báez Hernández, M. (2025). La mejora de la flexibilidad psicológica por medio del entrenamiento en la toma de perspectiva y el encuadre relacional déctico. Una propuesta desde la realidad virtual. *Análisis y modificación de conducta*, 51(187), 72-89.

Santillán-García, N., Rueda-Espinoza, K., Orozco-Moreno, Z., Moreta-Herrera, R., & Rodas, J. A. (2025). El papel mediador de la satisfacción con la vida en la relación entre esperanza y satisfacción académica entre estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista de Psicodidáctica*, 30(1), 500154. doi.org/10.1016/j.psicod.2024.500154

Sinchigalo-Martínez, R., Guzmán-Barcenés, B., & Bonilla-Jurado, D. (2022). Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. *Journal of Science and Research*, 7(4), 71-95.

- Thompson, E. R. (2007). Development and Validation of an Internationally Reliable Short-Form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 227-242. doi.org/10.1177/0022022106297301
- Trejo Ramos, D. G., García Flores, R., Sotelo Quiñonez, T. I., Acosta Quiroz, C. O., Trejo Ramos, D. G., García Flores, R., Sotelo Quiñonez, T. I., & Acosta Quiroz, C. O. (2025). Efectos de la terapia de aceptación y compromiso en madres de niños con enfermedades crónicas. *Horizonte sanitario*, 24(3), 802-814. doi.org/10.19136/hs.a24.3.6030
- Vega Campos, M. (2025). *Evaluación y aplicación de un entrenamiento formativo basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para la mejora de la flexibilidad psicológica en trabajadores del ámbito de la pequeña empresa*. Recuperado de <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/36902>
- Vizhñay-Tuza, S. I., & Mogrovejo-Gualpa, J. O. (2024). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios del Ecuador. *MQRInvestigar*, 8(4), 1700-1724. doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.1700-1724
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34-52. doi.org/10.1037/0033-295x.101.1.34
- Zúñiga, P. I. V., Cedeño, R. J. C., & Palacios, I. A. M. (2023). Metodología de la investigación científica: Guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658