



---

## ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

# Análisis multivariante de la relación entre creencias irracionales y conductas de evitación

Multivariate analysis of the relationship between irrational beliefs and avoidance behaviors

*Janeth Rosario Medina Benavides*

*Universidad Estatal de Milagro, Milagro-Ecuador*

[jmedinab4@unemi.edu.ec](mailto:jmedinab4@unemi.edu.ec), [janethmedina1617@gmail.com](mailto:janethmedina1617@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-7071-6264>

**Autor de Correspondencia:** Janeth Rosario Medina Benavides, [jmedinab4@unemi.edu.ec](mailto:jmedinab4@unemi.edu.ec)

---

### INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

**Recibido:** 5 septiembre 2024 | **Aceptado:** 19 octubre 2024 | **Publicado online:** 30 octubre 2024

### CITACION

Medina Benavides, J. (2024) Análisis multivariante de la relación entre creencias irracionales y conductas de evitación. *Revista Social Fronteriza*; 4(5): e496. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(5\)496](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(5)496)



Esta obra está bajo una licencia internacional. [Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).





### RESUMEN

El objetivo de estudio es efectuar un análisis multivariante de la relación entre creencias irracionales y conductas de evitación en estudiantes de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro, para ello se propone una investigación no experimental descriptiva, enfoque cuantitativo, siendo los instrumentos el Test de Creencias de Ellis y el Cuestionario AAQ-II. La población se conforma por 286 estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro, siendo la muestra por conveniencia de 153 alumnos con edades entre 18 a más de 40 años entre hombres y mujeres. Se identifica que las creencias que presentan determinadas limitaciones son el afán de perfeccionismo, fantasía de maldad, miedo a lo desconocido y el ocio indefinido, además de identificarse que el promedio de estudiantes no presenta condición clínica de evitación experiencial. Existe una correlación positiva entre las creencias irracionales de Ellis y la evitación experiencial.

**Palabras clave:** Evitación experiencial, Creencia irracional, Conducta, Cognitivo, Emociones, Pensamientos

---

### ABSTRACT

The objective of the study is to carry out a multivariate analysis of the relationship between irrational beliefs and avoidance behaviors in Psychology students at the Milagro State University. To do this, a non-experimental descriptive research with a quantitative approach is proposed, with the Ellis Beliefs Test and the AAQ-II Questionnaire as instruments. The population is made up of 286 students from the Psychology Degree at the Milagro State University, with a convenience sample of 153 students aged between 18 and over 40 years, between men and women. It is identified that the beliefs that present certain limitations are the desire for perfectionism, fantasy of evil, fear of the unknown and indefinite leisure, in addition to identifying that the average student does not present a clinical condition of experiential avoidance. There is a positive correlation between Ellis' irrational beliefs and experiential avoidance.

**Keywords:** Experiential avoidance, Irrational belief, Behavior, Cognitive, Emotions, Thoughts.

---





## 1. Introducción

Conceptualizar las creencias es importante en los modelos de Beck y Ellis en cuanto son consideradas estructuras cognitivas desarrolladas en base a las experiencias tempranas del sujeto, además de los elementos que derivan del ambiente, cultura y componentes biológicos, de esta forma se las comprende como la conjunción de reglas que marcan la forma de ser de las personas, la manera en la interactúan con otros individuos e incluso la forma en la que se los valora y se valora a sí mismo (Calvete-Zumalde & Cardeñoso-Ramírez, 1999). Ellis (1962) llevó a cabo el modelo de Terapia Racional Emotiva (TRE) postulando que existen diferentes creencias irracionales cuando se han desarrollado y se mantienen trastornos emocionales, las cuales se caracterizan por ser falsas debido a no estar soportadas por evidencias, tampoco direccionan a la ansiedad o depresión y no apoyan en el logro de los objetivos del sujeto, es así que la mayoría de instrumentos que se han diseñado para la evaluación de las creencias se basaron en esta propuesta. Para Ellis, la terapia racional emotiva implica la teoría en la que los individuos se molestan con facilidad pero a su vez considera que el sujeto es capaz de desarrollar y emplear la cognición, emociones y la conducta para la resolución de los problemas empleándolos razonablemente, para ello es necesario que identifique que lo hace reaccionar de forma negativa.

Es así que se comprende que las creencias racionales marcan las conductas de autoayuda, mientras las irracionales promueven aquellas conductas concebidas como destructivas para el sujeto y la sociedad (Ellis & Bernard, 1990; Calvete-Zumalde & Cardeñoso-Ramírez, 1999). Incluso, a través de distintas investigaciones realizadas por Ellis, pudo identificar doce ideas irracionales que agrupo en tres inferencias: tremendismo, baja tolerancia a la frustración y condenación; el primero se refiere a enfatizar en los aspectos negativos de un suceso, la segunda menciona la tendencia a la exageración acerca de lo intolerable de un evento, y finalmente está la condenación o también considerada valoración global de la valía del ser humano (Ellis, 1982; 1984).





Por otra parte, Hayes et al. (1996) explicaron la evitación como una ausencia de disposición de la persona para contactarse con sus propias experiencias aversivas y poder desarrollar conductas que modifiquen la situación para lograr el alivio o reducción de aquella experiencia que genera dolor. Se la plantea como una dimensión de tipo funcional que puede incorporar distintos diagnósticos del DSM, es así que se considera al desorden de ansiedad y de personalidad límite, cada uno con sus clasificaciones, abuso de sustancias (Friman et al., 1998; Hayes et al., 1996), depresión (Mellick et al., 2017), entre otros. Siendo contribuyentes a su etiología factores como la característica bidireccional que posee el lenguaje en cuanto las palabras tienen significado por los elementos con los que se los relacionan, por medio de una asociación de equivalencia, el generalizar inapropiadamente la revisión y vigilancia de las normativas verbales y por ende la rigidez de la conducta, el apoyo cultural respecto a que los eventos privados responden a la conducta y el modelamiento de la evitación (Hayes & Gifford, 1997; Hayes et al., 1996).

Pero, la evitación experiencial se ha relacionado también con variables como la inactividad físico-deportiva (Sanabria-Ferrand et al., 2014) y los niveles del rendimiento en el deporte (Fenoy-Castilla & Campoy-Ramos, 2012) e incluso con otros factores como la capacidad de resistencia cardiovascular (Goodwin & Emery, 2016) y hasta con el empleo excesivo del dispositivo celular (Ruiz-Ruano et al., 2020). Ahora bien, la evitación experiencial se constituye en una práctica habitual de los sujetos pero puede convertirse en perjudicial al pasar a ser rígida y generalizada (Luciano-Soriano et al., 2005).

En este contexto existen diferentes estudios sobre creencias irracionales y evitación experiencial en relación con diferentes variables, es decir se han realizado investigaciones en las que se buscan asociaciones entre creencias irracionales y depresión, ansiedad, estrés, ideación suicida, síndrome de burnout, autoconcepto, etc., así mismo sucede en el caso de la evitación experiencial, sin embargo el análisis de estas dos condiciones y su correlación no ha sido fuente de estudio aún. Pese a ello, entre los pocos referentes se encuentra a Carbonero et al. (2010) quienes exponen que los sujetos con un patrón de evitación experiencial y que





además presentan creencias irracionales se caracterizan por determinadas acciones, emociones y condiciones a nivel cognitivo, esto se evidencia en adolescentes y adultos, afectando las distintas etapas de la vida.

Por su parte, David & Cristea (2018) plantearon que al apoyar emociones negativas de tipo irracional sería nocivo para la función emocional de los sujetos, y es que al generarse una emoción negativa esta podría ser valorada de forma irracional demandando el que no se sientan esas emociones, es decir generando una creencia irracional, que además derivaría en una catástrofe y se evaluaría como intolerable, pero que además derivaría en la autocrítica del individuo como un ser débil por poseer un estado negativo. Estas ideas corresponden a pensamientos irracionales contribuyentes para que la persona sienta vergüenza por haber desarrollado una emoción negativa y que lo conduce a un control emocional desadaptativo y finalmente a escalar a la respuesta de las emociones (David et al., 2019). Las actitudes irracionales expuestas son consideradas como un pensamiento irracional-disfuncional que deriva en complicaciones en la conducta y a nivel emocional para la persona, siendo dañino para su equilibrio y en el proceso de adaptación (David et al., 2009).

Bun-son & Wan-il (2017) en cambio examinaron la relación existente entre creencias irracionales, evitación experiencial y capacidad de relación interpersonal, identificando que dichas variables estaban correlacionadas entre sí, determinando que a medida que se incrementaban las creencias irracionales también lo hacía la evitación experiencial pero disminuía la capacidad para relacionarse interpersonalmente. Estos hallazgos demostraron que las creencias irracionales repercuten indirectamente en la capacidad de relación interpersonal de los individuos por medio de la intervención de la evitación experiencial, de esta forma identificaron que para ayudar a estudiantes con problemas de relacionamiento interpersonal era necesario transformar sus creencias irracionales en racionales y considerar la evitación experiencial.



Es por lo expuesto que la presente investigación propone efectuar un análisis multivariante de la relación entre creencias irracionales y conductas de evitación en estudiantes de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro, para poder conocer como estas se asocian, pero también comprender cómo otras variables pueden modular o explicar dicha relación, pudiendo otorgar un mejor entendimiento de los mecanismos cognitivos y conductuales que se presentan en este tipo de casos.

## **2. Desarrollo**

Es importante reconocer que las ideas irracionales se originan o son fundamentadas en el contexto familiar y en las relaciones sociales, se comprende entonces que el sujeto percibe las experiencias como hechos normales que se han presentado en el transcurso de su vida, pero si se presentan recurrentemente y son firmes, derivan en irregularidades en la conducta y cognición. Las creencias, por lo tanto, se desarrollan por sucesos que ya han acontecido y que son generalizados gradualmente por el individuo, dichos acontecimientos se encuentran apartados de la realidad, provocando el detrimento de las capacidades adaptativas y cambios en la personalidad. Es así como se presentan desajustes en la manera en la que son percibidos los hechos que ocurren alrededor del individuo, asociándose directamente con la comprensión de estos y que se consideran como estados negativos (Benesch, 2009).

Para Lega et al. (2009) una de las características esenciales de las creencias irracionales radica en la inconsistencia con la realidad, ya que se originan de sucesos distorsionados que se pueden mal interpretar debido a que no están fundamentados en evidencias sustanciales, pese a ello el sujeto desarrolla una conducta rígida e indiscutible que la expresa como regla y demanda que generan cambios en las emociones y derivan en trastornos mentales como la ansiedad y depresión, interfiriendo en la vida de las personas que las presentan. Al respecto, Ellis (1995) menciona que las personas desarrollan planteamientos irracionales al menos una vez en la vida, siendo las más generalizadas las ideas como la exagerada necesidad de aprobación y de sentirse amados por los demás en su entorno social lo que los conduce a conductas de perfeccionismo, esto deriva en la sensación de inseguridad y desprecio hacia uno mismo al sentir que las cosas no resultan como lo esperan. También se evidencia la



ausencia de responsabilidad afectiva del sujeto, lo que genera problemas a largo plazo, además de la empatía con otros de forma extrema y la creencia de que todos los problemas se pueden solucionar. A continuación se presentan las creencias irracionales de Ellis.

1. Exagerada necesidad del sujeto por sentirse amado y por la aprobación de las personas de su círculo social.
2. Para sentirse un individuo valioso, considera que debe ser extremadamente competente y capaz de conseguir lo que se propone en diferentes situaciones.
3. Algunas personas son malas y proceden de formas infames por lo que se los debe culpabilizar por sus actos y merecen un castigo.
4. Es descomunal y desastroso que los eventos no sucedan como uno quisiese.
5. La desventura de los individuos es originada por causales externos y las personas poseen un mínimo o ninguna capacidad para poder ejercer control sobre sus desdichas y desconciertos.
6. Cuando algo representa peligro o temor, el sujeto debe sentir inquietud y pensará constantemente en la posibilidad de su ocurrencia.
7. Resulta más fácil la evitación que el afrontamiento de la responsabilidad y las adversidades en la vida.
8. Es necesaria la dependencia en los demás, además se necesita de otro con más fuerza en quien poder confiar.
9. El pasado del individuo es decisivo en la conducta actual, de forma que un evento que lo marcó en un determinado momento lo seguirá afectando indefinidamente.



10. El individuo debe sentir mucha preocupación por los problemas y alteraciones de los otros.
11. El mayor nivel de felicidad de una persona se puede alcanzar a través de la apatía y la inactividad.
12. Indudablemente existen soluciones para todos los problemas que tienen las personas y en caso de encontrarla se presenta un desastre.

Ellis (2000) también explica que todas las creencias irracionales no se presentan en conjunto, es decir que se encuentran casos determinados correlacionados a un elevado margen de alteraciones del comportamiento.

Ahora bien, otro enfoque terapéutico denominando como Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) que se encuentra enmarcada en un fundamento filosófico contextual-funcional, la Teoría del Marco Relacional, la cual considera la historia del individuo como un factor inductor de los argumentos y representaciones cognitivas privadas, pero valora como una relación arbitraria desarrollada socialmente a las que se originan entre los sucesos privados y las acciones del sujeto (Hayes et al., 1999; Luciano-Soriano & Valdivia-Salas, 2006). La ACT destaca el dualismo placer-dolor que experimenta el individuo e identifica que en una cultura que se considera avanzada, las personas buscan el placer a corto plazo y momentáneo, procurando evitar aquello que les cause sufrimiento, que si es llevado al extremo se podría clasificar como la patología identificada como Trastorno de Evitación Experiencial que implica la necesidad de control y/o evitación de pensamientos, experiencias, y sucesos privados que puedan generar malestar o dolor al individuo, este comportamiento otorga un consuelo rápido pero a largo plazo se revive el dolor o incomodidad con mayor intensidad y duración, obligando al sujeto a continuar intentar erradicarlo, de esta manera el tiempo se destina a desaparecer la molestia o dolor, abandonando las alternativas que podrías ser valiosas (Hayes et al., 1996; Luciano & Hayes, 2001).



Por lo tanto, al presentarse las secuelas de la evitación experiencial, además de sostener las ideas irracionales, el sujeto puede presentar niveles de desadaptación en ambos casos que pueden repercutir de forma negativa en los diferentes aspectos de la vida. Sin embargo, la referenciación bibliográfica al respecto es limitada, a pesar de ello, Carbonero et al. (2010) explicaron que la asociación entre las creencias irracionales y la evitación experiencial a pesar de pertenecer a modelos terapéuticos diferentes, poseen rasgos comunes, sobre todo en los factores emocionales, siendo la dimensión denominada como desbordamiento emocional (evitación experiencial) la que posee una mayor correlación con la ideación irracional (indefensión, intolerancia a la frustración, necesidad de aceptación y éxito).

### **3. Metodología**

El estudio se fundamenta en un paradigma empírico analítico en cuanto su considera la división de la realidad para el análisis de los aspectos más importantes. En la investigación se realiza un análisis multivariante de la relación entre creencias irracionales y conductas de evitación en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología, modalidades presencial y virtual, de la Universidad Estatal de Milagro. El tipo de indagación fue descriptiva en cuanto se buscó la especificación de las características más relevantes del grupo de estudio y de los fenómenos analizados, además el diseño que direccionó la investigación fue no experimental-descriptivo ya que no se llevaron a cabo manipulaciones con las variables (Hurtado-De Barrera, 2020).

En lo concerniente a la población, esta se conformó por todos los estudiantes entre los niveles de quinto a noveno ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro modalidades presencial y virtual, año lectivo 2024-2025, que corresponden a 286 alumnos entre hombres y mujeres, mientras que la muestra fue seleccionada bajo el criterio de conveniencia y correspondió a 153 estudiantes entre 18 a más de 40 años entre hombres y mujeres de modalidad presencial y virtual que participaron de forma voluntaria en la





investigación previo a consentimiento informado.

Entre los instrumentos para la recolección de la información, se encuentra el del Inventario de Creencias Irracionales de Jones (IBT) en el que se recogieron 10 creencias propuestas por Ellis, este test consta de 100 ítems que son valorados en “No de acuerdo” y “De acuerdo”. Para su puntuación se suman los puntos obtenidos por cada pregunta según las especificaciones del instrumento.

El otro instrumento fue el Cuestionario de Evitación Experiencial (AAQ-II, Acceptance and Action Questionnaire), el cual consta de 7 ítems valorados referidos a la ausencia de voluntad por parte de la persona para vivir o en la experiencia de pensamientos, emociones o sucesos no deseados, además de la imposibilidad de lograr los objetivos que se propone relativos su pensamiento, emociones o eventos dolorosos o molestos. El cuestionario se valora por medio de escala de Likert entre 1 Nunca es verdad y 7 Siempre es verdad, su Alfa de Cronbach es de 0.82 y obedece a una estructura factorial que se representa por un solo factor (Ruiz et al., 2013).

El procedimiento de la investigación inició con el envío de solicitud para participar en la investigación a los estudiantes de quinto a noveno de la carrera de Psicología modalidad presencial y virtual vía e-mail en el cual se les informaba sobre el estudio y los fines del mismo además de la confidencialidad de la información y el tratamiento de datos en conformidad con la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales (2021) vigente en Ecuador, adicionando el enlace para el llenado de los cuestionarios a través de Google Forms. Posterior a la obtención de las respuestas, se obtuvo el registro en Excel, cuyos datos fueron procesados de acuerdo con los lineamientos de cada test para su interpretación, además de realizar correlaciones entre variables en el software SPSS versión 25 considerando que se trató de una muestra sin normalidad luego de haber aplicado la prueba Kolmogórov-Smirnov con un resultado de .000.



## 4. Resultados

Considerando que el objetivo fue efectuar un análisis multivariante de la relación entre creencias irracionales y conductas de evitación en estudiantes de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro se presentan los resultados partiendo de la caracterización de la muestra de estudio en la tabla 1.

Los estudiantes de psicología de la Universidad de Milagro se caracterizan por ser generalmente del grupo etario entre los 20 a 25 años tanto hombres como mujeres, además el nivel académico con más concentración de estudiantes fue entre sexto y séptimo en modalidad presencial, se evidencia además que no existe relación significativa entre las variables rango de edad, nivel académico, modalidad de estudio y sexo (Tabla 1).

**Tabla 1.**

*Caracterización de la muestra*

Variable	Hombre		Mujer		Correlación Spearman
	Frec.	%	Frec.	%	<i>p</i>
Menos de 20 años	0	0.0%	1	0.7%	
Entre 20 a 25 años	24	15.6%	98	64.0%	-.130
Entre 26 a 30 años	6	3.9%	10	6.5%	



Entre 31 a 35 años	1	0.7%	3	2.0%	
Entre 36 a 4 años	1	0.7%	1	0.7%	
40 años y más	2	1.3%	6	3.9%	
<b>Nivel académico</b>					
Quinto nivel	0	0.0%	2	1.3%	
Sexto nivel	13	8.5%	43	28.1%	
Séptimo nivel	14	9.2%	62	40.5%	-.052
Octavo nivel	3	2.0%	4	2.6%	
Noveno nivel	4	2.6%	8	5.2%	
<b>Modalidad de estudio</b>					
Presencial	30	19.6%	105	68.6%	.000
Virtual	4	2.6%	14	9.2%	

En la tabla 2 se pueden observar los resultados del test de creencias de Ellis en estudiantes de Psicología de la Universidad de Milagro, identificándose que los valores medios referidos a la necesidad de aceptación/afecto, reacción a la frustración y determinismo de los hechos tienden a indicar que no existe la creencia, mientras que evitación de problemas y deseo de protección a pesar de puntuar por debajo de 5 sus desviaciones estándar demuestran que pueden presentarse tendencias hacia la existencia de la creencia también. Por otra parte, en las creencias denominadas afán de perfeccionismo, fantasía de maldad, miedo a lo desconocido y ocio indefinido existen determinadas limitaciones.



**Tabla 2.***Resultados del Test de Creencias de Ellis*

Creencia	Media	Desviación estándar	Varianza	Mínimo	Máximo
1. Necesidad de aceptación/afecto	2.69	1.984	3.796	0	8
2. Afán de perfeccionismo	5.18	1.615	2.609	2	9
3. Fantasía de maldad	5.05	1.574	2.478	1	9
4. Reacción a la frustración	3.73	1.610	2.592	0	9
5. Determinismo de los hechos	3.56	1.817	3.301	0	9
6. Miedo a lo desconocido	6.33	2.149	4.618	0	10
7. Evitación de problemas	4.93	1.590	2.528	1	10
8. Deseo de protección	4.62	1.308	1.711	1	9
9. Determinismo del pasado	4.19	1.946	3.786	0	9
10. Ocio indefinido	5.78	1.565	2.450	2	9

El afán de perfeccionismo implica que los estudiantes creen que no pueden dejar de ser competentes y llegar casi a la excelencia en todo lo que realizan, esto deriva en auto regaño frente a los fallos inevitables, aminoración de la autoestima, se aplican esquemas perfeccionistas y paralizadores, además de temor cuando se intenta ejecutar alguna acción. La fantasía de maldad por su parte se refiere a creer que las personas necesitan castigo por los errores que cometen, siendo un pensamiento aplicable a los otros y también a sí mismos. El miedo a lo desconocido representa la creencia en que se debe tener temor frente a los



posibles sucesos considerando que el mundo no es su sitio seguro, de manera que las personas creen que algo podría salir mal y esto les genera incomodidad. Finalmente el ocio indefinido implica la creencia de que la felicidad puede lograrse con sin hacer nada, es decir siendo inactivos, pasivos y descansando, sin realizar mayor esfuerzo.

Estos resultados son similares a los identificados por De la Cruz-Contreras (2017) en Lima con estudiantes de Psicología entre 16 a 39 años, pues encontró que no se presentaron las creencias: necesidad de aceptación/afecto (2.73), reacción a la frustración (4.11), determinismo de los hechos (3.07), evitación de problemas (4.50), determinismo del pasado (3.91) y ocio indefinido (4.75), mientras que estuvieron presentes con limitaciones determinas afán de perfeccionismo (5.22), fantasía de maldad (5.07), miedo a lo desconocido (5.57) y deseo de protección (5.17). Sin embargo difieren con los hallazgos de Maldonado-Guerrero (2024) desarrollada en Ambato con estudiantes universitarios entre 18 a 33 años de segundo a décimo semestre de distintas carreras incluyendo Psicología en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, en la cual identificó ausencia de creencias en necesidad de aceptación/afecto (2.95), afán de perfeccionismo (4.67), fantasía de maldad (4.79), reacción a la frustración (4.34), determinismo de los hechos (3.92), evitación de problemas (3.60), deseo de protección (4.33), determinismo del pasado (4.11) y ocio indefinido (4.36), siendo la única creencia presente miedo a lo desconocido (6.18).

Continuando con el estudio, en la evaluación de la evitación experiencial se pudo observar que la media obtenida por los estudiantes fue de 26.95 puntos que no indica la presencia de un problema clínico pues se encuentran por debajo del criterio mayor a 29 en donde se califican los casos clínicos, pese a ello la desviación estándar indica que existe una gran dispersión de la muestra por lo que si existirían alumnos con condición clínica (Tabla 3).



**Tabla 3.***Resultados Cuestionario AAQ-II*

<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>	<b>Varianza</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
26.95	11.169	126.984	7	49

Situación que difiere con el caso de los estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja en la investigación desarrollada por Silva-Pauta (2023) en la cual se encontraron casos de evitación experiencial moderada y grave e incluso asociada con un nivel moderado de estrés académico, pero es similar con un estudio efectuado en Lima por Rivas-Sevillano (2022) con estudiantes de Psicología igualmente en el que se determinó una media de 26.98 con desviación estándar de 10.476 (min. 10, máx. 53) en el cuestionario AAQ-II, sin embargo se encontraron asociaciones positivas con dimensiones de la regulación emocional.

Procediendo con el análisis correlacional a través del coeficiente de Pearson se ha podido identificar que la relación entre las creencias de Ellis y la evitación experiencial son positivas muy bajas exceptuando la asociación entre la creencia 9 (determinismo del pasado) y evitación experiencial cuya correlación es baja (Tabla 4), igual hallazgo tuvieron Bun-son & Wan-il (2017) que lograron identificar una asociación entre creencias irracionales y evitación experiencial e incluso con la variable capacidad de relacionamiento interpersonal, en dicho caso la relación implicó que a medida que incrementan las creencias también se registraba un aumento en la evitación experiencial.

**Tabla 4.***Correlación de Spearman Creencias de Ellis – Evitación experiencial*

<b>Creencia – Evitación experiencial</b>	<b>Coefficiente correlación</b>	<b>Sig. (bilateral)</b>
1. Necesidad de aceptación/afecto - Evitación experiencial	0.193	0.017
2. Afán de perfeccionismo - Evitación experiencial	0.145	0.075
3. Fantasía de maldad – Evitación experiencial	0.073	0.369
4. Reacción a la frustración – Evitación experiencial	0.025	0.756
5. Determinismo de los hechos – Evitación experiencial	0.060	0.459
6. Miedo a lo desconocido - Evitación experiencial	0.189	0.020
7. Evitación de problemas - Evitación experiencial	0.093	0.251
8. Deseo de protección - Evitación experiencial	0.033	0.685
9. Determinismo del pasado - Evitación experiencial	0.250	0.002
10. Ocio indefinido - Evitación experiencial	0.072	0.378

Además, al correlacionar las creencias de Ellis con la variable sexo a través del Coeficiente de Spearman se han obtenido relaciones positivas muy bajas con las creencias 1, 2, 4, 5, 7, 9 y 10, mientras que con las creencias 3 y 8 las relaciones fueron negativas y solamente con la creencia 6 fue baja. Mientras que, con la variable nivel académico, las creencias de Ellis

correlacionadas positivamente son de la 1 a la 3, 5 y 7 en un nivel muy bajo, las creencias 4, 6 y de la 8 a la 10 son relaciones negativas. En el caso de la variable modalidad de estudio, las creencias relacionadas con ésta corresponden a la 1, 3, 5 y 8 en un grado muy bajo, siendo la 2, 4, 6, 7, 9 y 10 asociaciones negativas (Tabla 5). Al respecto, De la Cruz-Contreras (2017) encontró que no existieron relaciones entre las variables creencias y sexo; y, creencias y edad.

**Tabla 5.**

*Correlación de Spearman Creencias de Ellis, Sexo, Nivel académico y Modalidad estudio*

Creencia	Sexo		Nivel académico		Modalidad de estudio	
	Coefficiente correlación	Sig. (bilateral)	Coefficiente correlación	Sig. (bilateral)	Coefficiente correlación	Sig. (bilateral)
1. Necesidad de aceptación/afecto	.014	.862	.179	.027	.068	.406
2. Afán de perfeccionismo	.138	.089	.065	.425	-.073	.369
3. Fantasía de maldad	-.104	.201	.075	.355	.113	.164
4. Reacción a la frustración	.027	.740	-.013	.877	-.074	.365
5. Determinismo de los hechos	.027	.740	.116	.153	.055	.496
6. Miedo a lo desconocido	.210	.009	-.061	.450	-.115	.158
7. Evitación de problemas	.131	.106	.098	.228	-.120	.138
8. Deseo de protección	-.240	.003	-.013	.869	.068	.406
9. Determinismo del pasado	.049	.549	-.068	.401	-.133	.100

---

10. Ocio indefinido	.097	.231	-.075	.356	-.120	.139
---------------------	------	------	-------	------	-------	------

---

En el análisis de correlación entre evitación experiencial y sexo se encontró una relación positiva muy baja, al igual que con la variables nivel académico, mientras que con la variable modalidad de estudio la asociación fue negativa (Tabla 6). Por su parte, Mellin-Sánchez & Padrós-Blázquez (2021) observaron una correlación positiva igualmente mínima entre evitación experiencial y sexo (.088) mientras que con el nivel académico fue bajo (.110).

### Tabla 6.

*Correlación de Spearman Evitación experiencial, Sexo, Nivel académico y Modalidad estudio*

Sexo		Nivel académico		Modalidad de estudio	
Coefficiente correlación	Sig. (bilateral)	Coefficiente correlación	Sig. (bilateral)	Coefficiente correlación	Sig. (bilateral)
.123	.129	.072	.378	-.118	.147

---

## 5. Conclusiones

La investigación ha planteado como objetivo el efectuar un análisis multivariante de la relación entre creencias irracionales y conductas de evitación en estudiantes de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro pudiéndose identificar que existen relaciones importantes entre los planteamientos de Ellis y la evitación experiencial que a pesar de ser muy bajas en el actual estudio, demuestran la existencia de conflictos internos en los sujetos que las presentan. Por una parte, las creencias al ser aseveraciones no empíricas o inexistentes que



el individuo traza para sí mismo, en las cuales están presentes factores inherentes a cada uno que fueron aprendidos a lo largo de su vida, se convierten en generalizaciones obtenidas a partir de lo que se ha observado pero de una manera deformada, de manera que pueden ser limitantes para la persona en diferentes aspectos para su vida.

Si a esto se agrega la complejidad del proceso de la evitación experiencial en el cual la persona adopta una conducta tendiente a evitar las experiencias internas que considera desagradables siendo emociones, pensamientos y sensaciones, a través de acciones estratégicas como la eliminación, distracción, o variación de la manera y periodicidad en la que se presentan los hechos y factores desencadenantes, incluso se pueden desarrollar estilos de afrontamiento evitativo, supresión del pensamiento, autolesiones voluntarias, trastornos conductuales, ingesta de sustancias en busca del escape de los estados anímicos que se buscan evitar, además de la evitación de elementos, sitios o hechos que se temen.

Entonces considerando que la evitación experiencial implica el esquivar los pensamientos y emociones que son consideradas negativas, al ser asociadas con las creencias irracionales las cuales al ser carentes de lógica, distorsionan la realidad para obtener una visión diferente de ella, y que tienden a interiorizarse en los individuos, derivan en elevados niveles de ansiedad, depresión, fobias, u otros problemas del comportamiento afectando considerablemente en la calidad de vida de la persona en términos de alcanzar sus metas y vivir una vida funcional.

En la actualidad este tipo de situaciones es cada vez más común y se extiende entre la población a manera de una normativa cultural, pues diariamente se promueven en los medios y sobre todo en los espacios denominados redes sociales la incansable búsqueda de la felicidad y el bienestar personal por encima de todo, viendo como un adversario al dolor o cualquier cosa que represente incomodidad, un enemigo que debe vencerse, tal mensaje se convierte fundamentalmente en una creencia, que encaja en los postulados de Ellis con el afán de perfeccionismo, reacción a la frustración, determinismo de los hechos e incluso con el ocio indefinido y que son reforzados hasta con productos o servicios que prometen felicidad al instante, prevaleciendo la imagen de una vida perfecta y sin problemas.





Precisamente la investigación desarrollada se convierte en una contribución para esclarecer los mecanismos de aprendizaje y de condicionamiento del individuo a través del entendimiento de la asociación entre creencias irracionales y evitación experiencial.

### **Conflicto de Intereses**

Los autores declaran que este estudio no presenta conflictos de intereses y que por tanto, se ha seguido de forma ética los procesos adaptados por esta revista, afirmando que este trabajo no ha sido publicado en otra revista de forma parcial o total.





## Referencias Bibliográficas

- Benesch, H. (2009). *Atlas de Psicología*. Madrid: Ediciones Akal.
- Bun-son, K., & Wan-il, K. (2017). The Mediating Effects of Experiential Avoidance in the Relationship between Irrational Beliefs and Interpersonal Relationship Ability of High School Students. *Koreanstudies Information Service System*, 24(11), 209-228. <https://10.21509/KJYS.2017.11.24.11.209>
- Calvete-Zumalde, E., & Cardeñoso-Ramírez, O. (1999). Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una escala de creencias irracionales abreviada. *Anales de Psicología*, 15(2), 179-190. [https://www.um.es/analesps/v15/v15\\_2pdf/05v98\\_15calvete.PDF](https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/05v98_15calvete.PDF)
- Carbonero, M., Martín-Antón, L., & Feijó, M. (2010). Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 287-298. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468011.pdf>
- David, D., & Cristea, J. (2018). The new great psychotherapy debate: Scientific integrated psychotherapy vs. plurality. Why Cognitive-Behavior Therapy is the gold standard in psychotherapy and a platform for scientific integrated psychotherapy. *Journal of Evidence Based Psychotherapies*, 18(2), 1-17. <https://doi.org/10.24193/jebp.2018.2.11>
- David, D., Lynn, S., & Ellis, A. (2009). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press.
- David, D., Matu, S., Podina, I., & Predatu, R. (2019). Futuras direcciones de investigación para la TREC. En M. Bernard, & W. Dryden, *Avances en la TREC: teoría, práctica, investigación, medición, prevención y promoción* (págs. 121-146). Switzerland: Springer .
- De la Cruz-Contreras, F. (2017). Las creencias irracionales de Albert Ellis en los estudiantes de una universidad privada de Lima Este. *PsiqueMag. Revista Científica Digital de Psicología*, 6(1), 165-182. <https://orcid.org/0000-0002-2361-9311>
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in Psychotherapy*. New York: Springer.
- Ellis, A. (1982). *Rational-emotive therapy: A documentary film featuring*. Illinois: Research Press.





- Ellis, A. (1984). *How to use RET to maintain and enhance your therapeutic gains*. New York: Institute for Rational Emotive Therapy.
- Ellis, A. (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85-89. <https://10.1007/BF02354453>
- Ellis, A. (2000). *Manual de psicoterapia racional emotiva*. Editorial Bilbao.
- Ellis, A., & Bernard, M. (1990). *Aplicaciones clínicas de la terapia racional emotiva*. Desclee de Brouwer.
- Fenoy-Castilla, J., & Campoy-Ramos, L. (2012). Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 137-142. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235124455017>
- Ferro-García, R. (2000). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en un ejemplo de evitación experiencial. *Psicothema*, 12(3), 445-450. <https://www.psicothema.com/pdf/355.pdf>
- Friman, P., Hayes, S., & Wilson, K. (1998). Why behavior analysts should study emotion: The example of anxiety. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 31(1), 137-156. <https://10.1901/jaba.1998.31-137>
- Goodwin, C., & Emery, C. (2016). Una menor evitación experiencial se asocia con el bienestar psicológico y una mejor resistencia cardiopulmonar entre los pacientes en rehabilitación cardíaca. *Revista de rehabilitación y prevención cardiopulmonar*, 36(6), 438-444. <https://10.1097/HCR.0000000000000182>
- Hayes, S., & Gifford, E. (1997). The trouble with language: Experiential Avoidance, Rules, and the Nature of Verbal Events. *Psychological Science*, 8(3), 170-173. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00405.x>
- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S., Wilson, K., Gifford, E., Follette, V., & Strosahl, K. (1996). Evitación experiencial y trastornos de conducta: un enfoque dimensional funcional para el diagnóstico y el tratamiento. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hurtado-De Barrera, J. (2020). *Metodología de la investigación. Guía para la comprensión*





*holística de la ciencia*. Caracas: Quirón Ediciones.

- Jiménez, J., Contreras, I., & López, M. (2022). Lo cuantitativo y cualitativo como sustento metodológico en la investigación educativa: un análisis epistemológico. *Revista Humanidades*, 12(2), 1-15. doi.org/10.15517/h.v12i2.51418
- Lega, L., Caballo, V., & Ellis, A. (2009). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Ley Orgánica de Protección de Datos Personales. (2021). Quito: Asamblea Nacional. <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/wp-content/uploads/2021/06/Ley-Organica-de-Datos-Personales.pdf>
- Luciano, C., & Hayes, S. (2001). Trastorno de evitación experiencial. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 1(1), 109-157. <https://psycnet.apa.org/record/2002-10557-005>
- Luciano-Soriano, C., & Valdivia-Salas, M. (2006). La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 79-91. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827203.pdf>
- Luciano-Soriano, C., Gutiérrez-Martínez, O., & Rodríguez-Valverde, M. (2005). Análisis de los contextos verbales en el trastorno de evitación experiencial y en la terapia de aceptación y compromiso. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(2), 333-358. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rlp/v37n2/v37n2a08.pdf>
- Maldonado-Guerrero, C. (2024). *Ideas irracionales y su relación con ansiedad estado-rasgo en estudiantes de alto rendimiento*. Ambato: [Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Tesis de licenciatura]. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/0c8214b8-e2ff-4019-8b6f-75358d939f9d/content>
- Mellin-Sánchez, M., & Padrós-Blázquez, F. (2021). Estudio psicométrico de la escala AAQ-II de evitación experiencial en población de México. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 21(1), 81-91. <https://www.ijpsy.com/volumen21/num1/573/estudio-psicometrico-de-la-escala-aaq-ii-ES.pdf>
- Rivas-Sevillano, A. (2022). *Desregulación emocional y evitación experiencial en estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología de un centro de prácticas de Lima*





- Metropolitana*. Lima: [Repositorio de la USMP, Tesis de licenciatura]. [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/11082/RIVAS\\_SA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/11082/RIVAS_SA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ruiz, F., Langer, A., Luciano, C., Cangas, A., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire - II. Universidad de Almería. *Psicothema*, 25(1), 123-129. <https://10.7334/psicotema2011.239>
- Ruiz-Ruano, A., López-Salmerón, M., & López-Puga, J. (2020). Evitación experiencial y uso abusivo del smartphone: un enfoque bayesiano. *Adicciones*, 32(2), 116-127. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1151>
- Sanabria-Ferrand, P., Pino-Robledo, S., González, L., & Moreno, S. (2014). Evitación experiencial y su relación con la práctica de actividad física en estudiantes universitarios colombianos. *XIV Congreso Nacional y I Congreso Internacional de Psicología de la actividad Física.*, 1-2. <https://n9.cl/bmu61h>
- Silva-Pauta, R. (2023). *Relación entre la evitación experiencial y el estrés académico en estudiantes de Psicología Clínica*. Loja: [Repositorio de la Universidad Nacional de Loja, Tesis de licenciatura]. [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/26900/1/RomelSantiago\\_SilvaPauta.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/26900/1/RomelSantiago_SilvaPauta.pdf)

