



Inflexibilidad psicológica y bienestar psicológico: evidencia en estudiantes universitarios ecuatorianos

Psychological Inflexibility and Psychological Well-Being: Evidence from Ecuadorian University Students

Karina Ocampo Vásquez 
keocampo@utpl.edu.ec

Universidad Técnica Particular de Loja. Loja, Ecuador

Recibido: 30 de julio 2026 / Aceptado: 24 de septiembre 2026 / Publicado: 20 de octubre 2026

Resumen

Introducción: La educación universitaria contemporánea exige procesos de adaptación que comprometen el funcionamiento psicológico, en este contexto, la inflexibilidad psicológica constituye un factor de vulnerabilidad ante el malestar emocional. **Objetivo:** Analizar la relación entre el bienestar psicológico y la inflexibilidad psicológica en estudiantes universitarios de la ciudad de Loja, Ecuador. **Método:** Se realizó un estudio, transversal, descriptivo y correlacional. Participaron 267 universitarios reclutados por muestreo no probabilístico, a los que se aplicaron como instrumentos la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Aceptación y Acción-II. **Resultados:** Los hallazgos evidenciaron que la inflexibilidad psicológica presentó correlaciones negativas y significativas con autoaceptación ($r = -.431$), relaciones positivas ($r = -.450$), dominio del entorno ($r = -.355$), crecimiento personal ($r = -.257$) y propósito en la vida ($r = -.244$). **Conclusión:** La inflexibilidad psicológica mantiene asociación inversa con cinco de las seis dimensiones del bienestar, salvo la autonomía, sugiriendo la necesidad considerar estrategias orientadas al desarrollo de respuestas psicológicamente flexibles.

Palabras clave: Bienestar psicológico; Educación superior; Inflexibilidad psicológica; Psicología; Salud mental.

Abstract

Introduction: Contemporary higher education requires adaptation processes that place demands on psychological functioning; in this context, psychological inflexibility constitutes a vulnerability factor for emotional distress. **Objective:** To analyze the relationship between psychological well-being and psychological inflexibility among university students in the city of Loja, Ecuador. **Method:** A cross-sectional, descriptive, correlational study was conducted. The sample comprised 267 university students recruited through non-probability sampling, who completed Ryff's Psychological Well-Being Scale and the Acceptance and Action Questionnaire-II. **Results:** The findings showed that psychological inflexibility was negatively and significantly correlated with self-acceptance ($r = -.431$), positive relations with others ($r = -.450$), environmental mastery ($r = -.355$), personal growth ($r = -.257$), and purpose in life ($r = -.244$).

Conclusion: Psychological inflexibility was inversely associated with five of the six dimensions of psychological well-being, with the exception of autonomy, suggesting the need to consider strategies aimed at fostering psychologically flexible responses.

Keywords: Psychological well-being; Higher education; Psychological inflexibility; Psychology; Mental health.

Introducción

La educación superior contemporánea ha experimentado una transformación sustancial, en la cual el estudiante universitario transitó de un rol pasivo y receptor de información hacia una posición activa, protagonista y autogestora de su propio aprendizaje. El acceso a internet y la incorporación de metodologías participativas en el proceso enseñanza-aprendizaje reconfiguraron las dinámicas académicas y exigieron nuevas competencias cognitivas y socioemocionales a los estudiantes. De forma simultánea, el docente abandonó su función transmisora para asumir un papel de dinamizador del aprendizaje, lo que demanda del estudiante mayores niveles de autorregulación, autonomía y responsabilidad. Este cambio de paradigma coloca al universitario frente a exigencias académicas, sociales y emocionales de mayor complejidad, las cuales requieren recursos psicológicos para su adecuado afrontamiento (Chinchilla et al., 2021).

El estudiante universitario actual enfrenta múltiples retos formativos, desde el desarrollo del pensamiento crítico ante la información que circula en redes sociales, hasta la adquisición de competencias interculturales que potencien su comunicación asertiva, la movilidad académica, el acceso al empleo, la competitividad laboral y la calidad de vida (Alvarez-Salazar et al., 2022). Estas exigencias sitúan al universitario en un punto crítico donde la imposibilidad de cumplir las expectativas académicas, sociales y laborales compromete su bienestar físico y psicológico. En este contexto, el bienestar psicológico se consolida como indicador central del funcionamiento positivo, en tanto la inflexibilidad psicológica emerge como factor creciente de vulnerabilidad frente al malestar emocional en poblaciones universitarias (Ramírez Zhindón & Guevara Mora, 2026).

El estudio del bienestar ha seguido dos rutas conceptuales principales. La primera, de tradición hedónica, concibe el bienestar como sinónimo de felicidad, satisfacción vital y balance entre emociones positivas y negativas. La segunda, de tradición eudaimónica, lo entiende como el despliegue del potencial humano, la realización personal y el funcionamiento positivo (Ryff et al., 2021). El presente estudio adopta esta última perspectiva, al considerar el bienestar psicológico como representante paradigmático del enfoque eudaimónico. Dicha distinción resulta pertinente porque ambas tradiciones, aunque convergen en ciertos aspectos, configuran objetos de estudio, métodos e intervenciones distintas. La articulación entre ambas perspectivas ha

permitido construir una comprensión integral del funcionamiento humano y orientar prácticas psicológicas y educativas dirigidas a fortalecer los recursos internos de las personas.

Dentro del enfoque eudaimónico, Ryff (2023), propone un modelo multidimensional del bienestar psicológico integrado por seis dimensiones: autoaceptación, entendida como la valoración favorable de uno mismo pese a las limitaciones personales; relaciones positivas, referida a la capacidad de mantener vínculos interpersonales estables y de confianza; autonomía, como el sostenimiento de convicciones e independencia ante presiones contextuales; dominio del entorno, concebido como la percepción de control sobre el contexto y la capacidad de influir en él; propósito en la vida, que alude a la presencia de metas que otorgan sentido existencial; y crecimiento personal, que comprende el desarrollo continuo de las potencialidades humanas en distintos ámbitos de la vida (Assar et al., 2024; Casiano Carranza et al., 2024).

La relevancia del bienestar psicológico trasciende el ámbito teórico por su asociación con indicadores de salud física y conductas adaptativas. Las personas con un propósito vital definido presentan menor riesgo de deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, así como menores tasas de mortalidad en poblaciones adultas (Cilar Budler, 2025). Asimismo, el propósito en la vida se vincula con una menor probabilidad de consumo de drogas y abuso de medicamentos recetados (Kim et al., 2020). Estas evidencias indican que el bienestar psicológico, lejos de constituir un constructo abstracto, opera como un recurso que protege la salud integral y predice patrones de conducta favorables, lo que justifica su estudio sistemático en poblaciones universitarias expuestas a demandas académicas crecientes.

Por otro lado, la inflexibilidad psicológica proviene del marco teórico de la Terapia de Aceptación y Compromiso y de la Teoría de los Marcos Relacionales. Este constructo designa un patrón rígido de respuesta ante pensamientos, emociones, recuerdos y otras experiencias internas, sobre todo cuando resultan desagradables. Parte del sufrimiento psicológico tiene su origen en la rigidez con la cual las personas se relacionan con su mundo interno, lo que dificulta la adaptación del comportamiento a las circunstancias, sobre todo en presencia de malestar emocional (Zhu et al., 2025). Su contraparte, la flexibilidad psicológica, permite la adaptación funcional y el contacto con las experiencias presentes, así como la modificación o mantenimiento de la conducta según los fines planteados por el individuo en su entorno (Belisle & Dixon, 2022).

Este constructo resulta pertinente en el contexto universitario. Los estudiantes afrontan experiencias que generan preocupación, frustración, incertidumbre o estrés, por lo que la forma en que se relacionan con tales experiencias internas podría asociarse con su funcionamiento psicológico. Los intentos por controlar o evitar pensamientos y emociones desagradables limitan la participación en actividades relevantes y dificultan las conductas orientadas hacia metas y valores personales. La literatura reciente ha

comenzado a explorar la vinculación entre la inflexibilidad psicológica y los indicadores de funcionamiento positivo, en contraposición a la tradición centrada en el malestar, aunque la evidencia disponible en contextos universitarios ecuatorianos resulta aún escasa y requiere mayor producción científica local que la aborde desde una perspectiva empírica (Howell & Demuynck, 2021; Ong et al., 2024).

Cabe indicar que la mayor parte de los estudios disponibles ha priorizado la asociación de la inflexibilidad psicológica con indicadores de malestar, tales como ansiedad, depresión y riesgo suicida, antes que con indicadores de funcionamiento positivo como el bienestar psicológico en su formulación eudaimónica (Angelakis & Gooding, 2021; Yao et al., 2023). Comprender esta relación resulta relevante porque su identificación podría orientar el diseño de programas de promoción del bienestar universitario basados en el desarrollo de habilidades de aceptación y flexibilidad psicológica, en lugar de centrarse de forma exclusiva en la reducción de sintomatología. Esta perspectiva abre oportunidades para intervenciones preventivas que fortalezcan los recursos internos del estudiantado y reduzcan los factores de vulnerabilidad emocional en el contexto académico universitario ecuatoriano.

En la población universitaria ecuatoriana se observa un incremento de síntomas ansiosos y depresivos asociados a la exigencia académica, la incertidumbre laboral y los procesos de adaptación digital. Esta situación se presenta en instituciones de educación superior del país, sobre todo en la región andina. Las posibles causas incluyen patrones rígidos de afrontamiento, la evitación de experiencias internas y la dificultad para sostener conductas orientadas a valores personales. La situación ideal consistiría en contar con estudiantes que desarrollen flexibilidad psicológica como recurso para afrontar las demandas académicas y preservar su bienestar. El presente estudio aborda esta problemática mediante la evaluación cuantitativa de la relación entre ambos constructos. De ahí, la necesidad de conocer ¿cómo se relacionan la inflexibilidad psicológica y el bienestar psicológico en estudiantes ecuatorianos?

Un estudio en este sentido contribuiría a caracterizar el funcionamiento psicológico de los estudiantes universitarios ecuatorianos y a identificar el rol de la inflexibilidad psicológica como factor asociado al bienestar. Los hallazgos podrían orientar el diseño de programas institucionales de promoción de la salud mental centrados en el desarrollo de la flexibilidad psicológica, con énfasis en la prevención más que en el tratamiento de la sintomatología. Asimismo, aportarían evidencia empírica local sobre un tema abordado en su mayoría en poblaciones anglosajonas, lo que permitiría enriquecer la discusión teórica y la práctica clínica en el contexto ecuatoriano. Por todo lo anterior, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el bienestar psicológico y la inflexibilidad psicológica en estudiantes universitarios de la ciudad de Loja, Ecuador.

Método

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, con un diseño transversal, descriptivo y correlacional. La elección de este enfoque respondió a la necesidad de caracterizar las variables en su estado natural y cuantificar la relación entre ellas sin manipulación intencional. El alcance descriptivo permitió detallar los niveles de inflexibilidad psicológica y de las dimensiones del bienestar psicológico en la muestra estudiada, en tanto el alcance correlacional examina la dirección y magnitud de las asociaciones entre ambos constructos. Esta combinación resultó apropiada para el estudio cuyo propósito consistió en explorar vínculos entre variables psicológicas en poblaciones específicas, así como para generar hipótesis que orienten investigaciones posteriores de carácter explicativo o experimental en el ámbito de la psicología universitaria.

La población de estudio la conformaron estudiantes universitarios de la ciudad de Loja, Ecuador. El estudio empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, dada la accesibilidad de los participantes y la viabilidad del reclutamiento. La muestra final integró 267 participantes, con edades comprendidas entre 18 y 58 años. La edad media fue de 21.19 años ($DE = 4.36$), lo cual indica que el grupo se compuso en su mayoría por adultos jóvenes. En cuanto al sexo, el 62.5% correspondió a mujeres ($n = 167$) y el 37.5% a hombres ($n = 100$). El estado civil predominante fue soltero (93.6%; $n = 250$), el 3,0 % estaba casado/a ($n = 8$), otro 3,0 % se encontraba en unión libre ($n = 8$) y el 0,4 % estaba separado/a o divorciado/a ($n = 1$); el 92.1% refirió no tener hijos ($n = 245$), mientras que el 7,9 % señaló tenerlos ($n = 21$) y el 66.5% se ubicó en un nivel socioeconómico medio ($n = 177$), seguido del nivel medio-alto (18,4 %; $n = 49$), bajo (13,9 %; $n = 37$) y alto (1,1 %; $n = 3$), según autorreporte de los participantes.

El estudio estableció cuatro criterios de inclusión: ser mayor de 18 años; tener acceso a internet y a un dispositivo electrónico para responder los instrumentos; contar con las destrezas digitales necesarias para acceder, comprender y completar los cuestionarios en formato virtual; y aceptar la participación de forma libre y voluntaria mediante el consentimiento informado por escrito. Los criterios de exclusión comprendieron: ser menor de 18 años, incluidos niños, niñas y adolescentes; tener 81 años o más; y presentar alguna discapacidad que impidiera la comprensión o cumplimentación autónoma de los instrumentos. La aplicación de estos criterios garantizó la homogeneidad de la muestra en términos de autonomía para responder y la pertinencia ética de la participación de los sujetos involucrados en el estudio, así como la calidad de los datos.

Los instrumentos comprendieron un cuestionario sociodemográfico elaborado para la investigación y dos escalas psicométricas con propiedades de validación previas. El cuestionario sociodemográfico recopiló información sobre edad, sexo, estado civil, número de hijos, personas con quienes convive, nacionalidad, país de residencia, etnia

y nivel socioeconómico, con base en los ingresos y la situación laboral. Para evaluar el bienestar psicológico, el estudio empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que en su versión original contenía 120 ítems. En este estudio se utilizó la adaptación española, integrada por 39 ítems distribuidos en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, las cuales constituyen el marco teórico.

Los 39 reactivos de la Escala de Bienestar Psicológico requieren respuesta mediante una escala tipo Likert de seis puntos, que oscila entre 1 (en total desacuerdo) y 6 (en total acuerdo). Los ítems se distribuyen así: autoaceptación (1, 7, 13, 19, 25, 31 y 37); relaciones positivas (2, 8, 14, 20, 26, 32 y 38); autonomía (3, 9, 15, 21, 27 y 33); dominio del entorno (4, 10, 16, 22, 28 y 34); propósito en la vida (5, 11, 17, 23, 29 y 35); y crecimiento personal (6, 12, 18, 24, 30 y 36). Algunos reactivos presentan formulación inversa y requieren recodificación. La calificación resulta de la suma de los puntajes de cada dimensión, donde puntuaciones más elevadas indican mayor bienestar psicológico en el evaluado.

La evaluación de la inflexibilidad psicológica y la evitación experiencial empleó el Cuestionario de Aceptación y Acción-II, (AAQ-II), que tiene especial relevancia dentro del modelo de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). El instrumento comprende siete ítems con respuesta en escala tipo Likert de siete puntos, donde 1 corresponde a “nunca es cierto” y 7 a “siempre es cierto”. La puntuación total resulta de la suma de las respuestas; las puntuaciones más altas indican mayores niveles de inflexibilidad psicológica, en tanto las más bajas reflejan mayor flexibilidad psicológica. Para este estudio se utilizó la versión adaptada y validada en población ecuatoriana, que reportó un alfa de Cronbach de .84 en su muestra de validación, lo que indica una consistencia interna adecuada para esta población.

El reclutamiento de los participantes ocurrió mediante invitaciones enviadas por correo electrónico y teléfono móvil, posteriores a una serie de webinars desarrollados en el marco del Día Mundial de la Salud Mental. La recolección de datos abarcó tres meses, comprendidos entre el 10 de octubre de 2023 y el 10 de enero de 2024. Antes de acceder a los instrumentos, los participantes recibieron información detallada del estudio y manifestaron su aceptación para participar de forma libre y voluntaria mediante el consentimiento informado. Después, respondieron los cuestionarios en modalidad virtual a través de la plataforma web ArcGIS. Esta modalidad permitió sistematizar el proceso, reducir el riesgo de pérdida de datos y preservar el anonimato de los participantes a lo largo de todo el proceso de investigación.

El estudio respetó los principios éticos internacionales para la investigación con seres humanos, contemplados en la Declaración de Helsinki y sus actualizaciones. Todos los participantes recibieron información clara sobre los objetivos del estudio, la confidencialidad de los datos, los riesgos potenciales y el carácter voluntario de su

participación, la cual podían retirar en cualquier momento sin consecuencia alguna. Los participantes otorgaron su consentimiento informado por escrito en formato digital antes de acceder a los instrumentos. Los datos personales, una vez anonimizados, quedaron almacenados en bases de acceso restringido con fines exclusivos de investigación. El estudio contó con la aprobación del comité de ética institucional correspondiente y respetó los protocolos de protección de datos personales vigentes en el Ecuador durante todo el proceso de investigación.

Los análisis estadísticos emplearon el programa IBM SPSS Statistics en su versión 26. En primer lugar, los análisis descriptivos caracterizaron la muestra y las variables de estudio de forma detallada. Las variables cuantitativas utilizaron medidas de tendencia central y dispersión, en concreto la media y la desviación estándar; las variables categóricas aparecieron mediante frecuencias absolutas y porcentajes. Para examinar la distribución normal de las variables cuantitativas se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors, dado el tamaño muestral superior a 50 participantes. El resultado de esta prueba orientó la selección de los coeficientes de correlación apropiados para los análisis posteriores, en tanto la normalidad constituye un supuesto clave para el uso de pruebas paramétricas en este estudio cuantitativo.

Para evaluar la relación entre la inflexibilidad psicológica y las dimensiones del bienestar psicológico se empleó el coeficiente de correlación de Pearson (r), dado el cumplimiento del supuesto de normalidad y la naturaleza cuantitativa de las variables. Esta prueba permitió determinar la dirección y magnitud de la asociación lineal entre ambos constructos. Las hipótesis se evaluaron de forma bilateral, con un nivel de significación de .05. Los resultados se presentan en tablas con los coeficientes de correlación entre las variables y los niveles de significación estadística asociados a cada uno de los análisis relacionales realizados.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación sobre la relación entre la inflexibilidad psicológica y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios ecuatorianos. Los hallazgos comprenden tres aspectos centrales: los estadísticos descriptivos de la inflexibilidad psicológica evaluada mediante el Cuestionario de Aceptación y Acción-II; los estadísticos descriptivos de las seis dimensiones del bienestar psicológico medidas a través de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff; y las correlaciones entre la inflexibilidad psicológica y cada una de las dimensiones del bienestar psicológico. El análisis parte de la verificación previa del supuesto de normalidad de los datos, lo cual justifica el empleo del coeficiente de correlación de Pearson para los análisis relacionales presentados en este apartado del informe de investigación.

Respecto a la inflexibilidad psicológica, la Tabla 1 presenta los estadísticos descriptivos obtenidos a partir de las puntuaciones de los 267 participantes en el Cuestionario de Aceptación y Acción-II. La tabla incluye el tamaño muestral, los valores mínimo y máximo observados, así como las medidas de tendencia central y dispersión correspondientes a esta variable. Estos descriptivos permiten caracterizar el nivel general de inflexibilidad psicológica de la muestra y examinar la variabilidad de las puntuaciones en torno a la media. La inspección de estos indicadores constituye un paso previo necesario para la interpretación de los análisis correlacionales posteriores, en tanto ofrece una visión panorámica del comportamiento de la variable dentro del grupo estudiado en su conjunto a lo largo del estudio.

Como se muestra, las puntuaciones de inflexibilidad psicológica oscilaron entre 7 y 49 puntos, lo que abarca la totalidad del rango posible del instrumento. La media alcanzó un valor de 26.55 (DE = 10.40), situándose en una zona intermedia del rango teórico del cuestionario. La desviación estándar evidencia una variabilidad considerable de las puntuaciones alrededor de la media, lo que indica diferencias notables entre los participantes respecto a sus niveles de inflexibilidad psicológica. Esta dispersión sugiere la coexistencia de subgrupos con perfiles diferenciados de rigidez psicológica dentro de la muestra, aspecto relevante para la interpretación de los análisis relacionales que se presentan a continuación en este apartado del informe de resultados de la investigación psicológica actual realizada en Ecuador.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de la inflexibilidad psicológica

Variable	N	Mín	Máx	M	DE
Inflexibilidad psicológica	267	7.00	49.00	26.55	10.40

Nota. M = media; Mín = mínimo; Máx = máximo; DE = desviación estándar.

En otro orden de análisis, la Tabla 2 reúne los estadísticos descriptivos correspondientes a las seis dimensiones del bienestar psicológico evaluadas mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en su versión de 39 ítems. En autoaceptación, la media fue de 22,06 (DE = 5,12; rango = 6–36); en relaciones positivas, de 22,24 (DE = 5,03; rango = 9–36); y en autonomía, de 28,76 (DE = 4,20; rango = 16–48). En dominio del entorno, la media fue de 22,81 (DE = 4,52; rango = 11–36); en crecimiento personal, de 28,12 (DE = 5,48; rango = 14–42); y en propósito en la vida, de 23,19 (DE = 5,88; rango = 10–36).

En cuanto a la dispersión, propósito en la vida presentó la mayor desviación estándar (DE = 5,88), seguida de crecimiento personal (DE = 5,48), lo que refleja una mayor variabilidad de las puntuaciones de los participantes en estas dimensiones. En contraste, autonomía registró la menor desviación estándar (DE = 4,20), lo que evidencia una menor dispersión de las puntuaciones en torno a su media.

Cabe señalar que las medias brutas de las distintas dimensiones no deben compararse directamente para determinar cuál presenta un mayor o menor nivel de bienestar,

debido a las diferencias en el número de ítems y, en consecuencia, en sus rangos de puntuación. Asimismo, la clasificación de los resultados en niveles bajo, medio o alto requeriría criterios de interpretación o puntos de corte debidamente fundamentados para la versión del instrumento empleada.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las dimensiones del bienestar psicológico

Dimensión	N	Mínimo	Máximo	M	DE
Autoaceptación	267	6.00	36.00	22.06	5.12
Relaciones positivas	267	9.00	36.00	22.24	5.03
Autonomía	267	16.00	48.00	28.76	4.20
Dominio del entorno	267	11.00	36.00	22.81	4.52
Crecimiento personal	267	14.00	42.00	28.12	5.48
Propósito en la vida	267	10.00	36.00	23.19	5.88

Nota. N = tamaño de la muestra; M = media; DE = desviación estándar.

Por otra parte, la Tabla 3 muestra las correlaciones bivariadas entre la inflexibilidad psicológica y las seis dimensiones del bienestar psicológico, así como las correlaciones entre las propias dimensiones del bienestar. Los coeficientes corresponden al estadístico r de Pearson, calculado a partir de las puntuaciones de los 267 participantes del estudio. La verificación previa de la normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors justificó el uso de este coeficiente paramétrico para los análisis cuantitativos del estudio.

La inflexibilidad psicológica presentó correlaciones negativas y significativas con cinco de las seis dimensiones del bienestar psicológico. Las asociaciones de mayor magnitud se observaron con relaciones positivas ($r = -.450$, $p < .001$) y autoaceptación ($r = -.431$, $p < .001$), seguidas por dominio del entorno ($r = -.355$, $p < .001$). Las correlaciones con crecimiento personal ($r = -.257$, $p < .001$) y propósito en la vida ($r = -.244$, $p < .001$) resultaron significativas, pero de menor magnitud. La asociación con autonomía fue de magnitud nula y no alcanzó significación estadística ($r = -.039$, $p = .528$). Estos resultados respaldan de forma parcial la hipótesis de relación inversa entre ambos constructos en la muestra.

En conjunto, el patrón de correlaciones indica que la inflexibilidad psicológica mantiene una relación inversa con las dimensiones del bienestar psicológico centradas en la valoración personal, la calidad de los vínculos interpersonales, la gestión del entorno y la orientación hacia metas vitales. La excepción de la autonomía sugiere que esta dimensión obedece a dinámicas distintas dentro del modelo de bienestar de Ryff. Las correlaciones entre las dimensiones del bienestar psicológico resultaron positivas y significativas en la mayoría de los casos, lo que confirma la coherencia interna del modelo multidimensional aplicado a la población universitaria ecuatoriana evaluada en el presente estudio, así como la pertinencia del instrumento para el análisis del

funcionamiento positivo en este contexto universitario ecuatoriano de educación superior.

Tabla 3. *Correlaciones entre la inflexibilidad psicológica y las dimensiones del bienestar psicológico*

Variable	1	2	3	4	5	6	7
1. Inflexibilidad psicológica	—						
2. Autoaceptación	-.431***	—					
3. Relaciones positivas	-.450***	.399***	—				
4. Autonomía	-.039	.368***	.110	—			
5. Dominio del entorno	-.355***	.651***	.388***	.290***	—		
6. Crecimiento personal	-.257***	.646***	.436***	.411***	.678***	—	
7. Propósito en la vida	-.244***	.761***	.236***	.437***	.758***	.679***	—

Nota. N = 267. Los valores corresponden al coeficiente de correlación de Pearson (r). Pruebas bilaterales. ***p < .001.

Estos hallazgos sugieren que fomentar la flexibilidad psicológica en estudiantes universitarios ecuatorianos podría favorecer su bienestar, especialmente la autoaceptación, las relaciones positivas, el dominio del entorno, el crecimiento personal y el propósito vital. La autonomía, al no asociarse significativamente, exige estrategias diferenciadas. Por ello, intervenciones basadas en aceptación y compromiso podrían integrarse en servicios de bienestar universitario, aunque se requieren estudios longitudinales y muestras diversas para confirmar su impacto causal.

Discusión

El objetivo del presente estudio consistió en analizar la relación entre la inflexibilidad psicológica y las dimensiones del bienestar psicológico en una muestra de 267 estudiantes universitarios ecuatorianos de la ciudad de Loja. Los resultados evidenciaron una relación negativa y significativa entre la inflexibilidad psicológica y cinco de las seis dimensiones del bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. La autonomía constituyó la única dimensión sin asociación significativa. Estos hallazgos indican que una mayor tendencia a responder de forma rígida ante las experiencias internas acompaña a menores indicadores de funcionamiento psicológico positivo en distintos ámbitos del bienestar evaluados en la muestra ecuatoriana de estudiantes, lo cual orienta las reflexiones posteriores del estudio.

En esta línea, los hallazgos resultan coherentes con los planteamientos del modelo de la Terapia de Aceptación y Compromiso, según el cual la inflexibilidad psicológica opera como un patrón caracterizado por respuestas rígidas ante pensamientos, emociones y otras experiencias internas, las cuales interfieren con la capacidad de actuar según los

propios valores y adaptarse a las demandas del contexto, como corroboran Christodoulou et al. (2023). La revisión de Groppa (2022), sobre flexibilidad psicológica y ansiedad durante la pandemia reforzó esta perspectiva al documentar cómo la rigidez psicológica dificulta el afrontamiento adaptativo y favorece el malestar emocional. Esta perspectiva teórica ofrece un marco interpretativo sólido para comprender los resultados del presente estudio y su conexión con la literatura previa sobre el tema de la flexibilidad psicológica en estudiantes universitarios.

A este respecto, los hallazgos coinciden con la evidencia metaanalítica de Macri y Rogge (2024), quienes integraron estudios sobre los dominios de flexibilidad e inflexibilidad psicológica como mecanismos de tratamiento en la Terapia de Aceptación y Compromiso y reportaron asociaciones consistentes entre mayores niveles de inflexibilidad y peores indicadores de bienestar en poblaciones adultas. Esta convergencia sugiere que la tendencia observada en la muestra ecuatoriana no constituye un hallazgo aislado, sino que se inscribe en un patrón robusto documentado en poblaciones clínicas y no clínicas. La consistencia internacional refuerza la validez externa de los resultados y respalda la pertinencia de abordar la inflexibilidad psicológica como variable relevante en el estudio del funcionamiento positivo de los universitarios en distintos contextos académicos.

Por su parte, la asociación negativa de mayor magnitud apareció entre la inflexibilidad psicológica y las relaciones positivas ($r = -.450$, $p < .001$), resultado que coincide con los hallazgos de Arhuis-Inca y Ipanaqué-Zapata (2023), quienes identificaron una vinculación significativa entre las habilidades sociales, el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. La calidad de los vínculos interpersonales representa un componente fundamental del funcionamiento psicológico positivo y requiere la disposición a abrirse a experiencias emocionales tanto agradables como desagradables en el contacto con los demás. La rigidez psicológica dificulta esta apertura, lo que compromete la construcción y el sostenimiento de relaciones cercanas, satisfactorias y basadas en la confianza interpersonal entre pares universitarios en su vida cotidiana académica (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

En sentido afín, la correlación negativa entre la inflexibilidad psicológica y la autoaceptación ($r = -.431$, $p < .001$) converge con los resultados de Bustos Changoluiza y Vásquez de la Bandera Cabezas (2022), quienes encontraron una asociación positiva entre autoestima y bienestar psicológico en universitarios ecuatorianos. La autoaceptación implica mantener una valoración favorable de uno mismo y reconocer tanto las fortalezas como las limitaciones personales. Las personas con mayores niveles de inflexibilidad tienden a presentar dificultades para relacionarse de forma abierta con pensamientos y emociones desagradables, lo que podría vincularse con una valoración menos favorable de las propias características y experiencias. Este patrón refuerza la

noción de que la rigidez psicológica afecta la relación que el individuo establece consigo mismo en su cotidianidad personal y académica.

Con igual relevancia, la correlación negativa entre la inflexibilidad psicológica y el dominio del entorno ($r = -.355$, $p < .001$) coincide con los hallazgos de Ferradás Canedo et al. (2021), quienes documentaron la asociación entre la flexibilidad en el afrontamiento del estrés y las fortalezas personales en estudiantes universitarios. El dominio del entorno alude a la capacidad de gestionar las circunstancias contextuales y generar condiciones acordes con las necesidades propias. La rigidez psicológica limitaría esta capacidad al reducir el repertorio de respuestas disponibles frente a las demandas del entorno, lo que afectaría la percepción de control y la eficacia para manejarse en distintos escenarios académicos, sociales y laborales del estudiante universitario en su proceso de formación profesional integral actual.

En otro plano, las correlaciones negativas entre la inflexibilidad psicológica y el crecimiento personal ($r = -.257$), así como con el propósito en la vida ($r = -.244$), resultan compatibles con los hallazgos de Chan Chi (2022), quien exploró el sentido de vida y las metas en estudiantes de formación docente mexicanos. El crecimiento personal exige la apertura a nuevas experiencias y la disposición a transformar el repertorio personal, mientras que el propósito vital requiere el sostenimiento de conductas orientadas a valores, aun en presencia de malestar. La inflexibilidad psicológica dificulta ambos procesos al promover la evitación de experiencias internas y la desconexión de los valores personales, lo que reduce la coherencia entre las acciones y los fines existenciales del sujeto.

En sentido contrario, la ausencia de asociación significativa entre la inflexibilidad psicológica y la autonomía ($r = -.039$), difiere de los hallazgos de Albor-Chadid y Rodríguez-Burgos (2022), quienes reportaron vinculación entre los componentes de la teoría de la autodeterminación y el bienestar psicosocial en estudiantes universitarios. Según el modelo de Ryff y Keyes (1995), la autonomía alude a la autodeterminación y la independencia frente a las presiones sociales. Es posible que esta dimensión refleje características del funcionamiento psicológico con una vinculación distinta a la inflexibilidad, a diferencia de la autoaceptación o las relaciones interpersonales. Esta divergencia requiere profundización en investigaciones posteriores que exploren los mecanismos subyacentes a esta relación en el contexto universitario ecuatoriano en próximos estudios empíricos y correlacionales con muestras amplias.

La autonomía, desde el modelo de Ryff (1989), se relaciona con la autodeterminación, la independencia y la capacidad de mantener criterios propios frente a determinadas presiones sociales. Por ello, es posible que esta dimensión represente características del funcionamiento psicológico que no se relacionen de la misma manera con la inflexibilidad psicológica que la autoaceptación, las relaciones interpersonales o el

propósito vital. No obstante, esta interpretación debe considerarse con cautela y requiere ser contrastada en investigaciones posteriores.

En conjunto, los hallazgos permiten sostener que la inflexibilidad psicológica se encuentra inversamente relacionada con diversos componentes del bienestar psicológico. Esta tendencia coincide con la evidencia metaanalítica de [Pakenham et al. \(2023\)](#), que muestra que una mayor inflexibilidad psicológica se asocia, en términos generales, con peores indicadores de bienestar. Los resultados también adquieren relevancia en el contexto ecuatoriano, considerando que el AAQ-II, como plantean [Paladines-Costa et al. \(2021\)](#), ha mostrado propiedades psicométricas adecuadas para evaluar la inflexibilidad psicológica en población adulta ecuatoriana, incluyendo una estructura unidimensional y evidencias favorables de consistencia interna y validez.

El estudio presenta limitaciones que requieren consideración. El diseño transversal y correlacional impide establecer relaciones causales o determinar la dirección temporal de las asociaciones, aspecto que [Manterola et al. \(2023\)](#), señalaron como restricción inherente a los estudios de corte transversal en ciencias de la salud. La muestra, compuesta en su mayoría por adultos jóvenes, mujeres y participantes de nivel socioeconómico medio, limita la generalización a poblaciones con características distintas. El reclutamiento virtual, por su parte, pudo subrepresentar a personas con menor acceso tecnológico o alfabetización digital. El contexto de reclutamiento, posterior a actividades sobre salud mental, podría haber favorecido la participación de personas con mayor interés previo en el tema de salud mental abordado en esta investigación psicológica.

En consecuencia, las próximas investigaciones podrían adoptar diseños longitudinales que permitan examinar la evolución de la relación entre ambos constructos a lo largo del tiempo y precisar la dirección de las asociaciones. Resulta pertinente trabajar con muestras más heterogéneas en cuanto a edad, sexo, características socioeconómicas y procedencia geográfica, así como incorporar variables psicológicas adicionales que contribuyan a explicar la relación encontrada. En esta línea, [Moreta-Herrera et al. \(2021\)](#), destacaron la relevancia de profundizar en el estudio del bienestar psicológico en universitarios ecuatorianos mediante el análisis factorial del instrumento de [Ryff y Keyes \(1995\)](#), lo cual orienta el desarrollo de instrumentos válidos para esta población. Los modelos predictivos y multivariados permitirían determinar la contribución específica de la inflexibilidad sobre cada dimensión del bienestar psicológico evaluado en estudiantes universitarios.

Conclusiones

Los resultados del estudio permiten concluir que la inflexibilidad psicológica mantiene una relación inversa con la mayoría de las dimensiones del bienestar psicológico en

estudiantes universitarios ecuatorianos. Las puntuaciones más elevadas de inflexibilidad acompañaron a menores niveles de autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Estos hallazgos resultan congruentes con la perspectiva teórica que señala a la rigidez psicológica como un proceso vinculado de forma negativa con distintos indicadores del funcionamiento positivo. La consistencia de la tendencia observada en cinco de las seis dimensiones evaluadas sugiere que la inflexibilidad constituye un factor relevante para la comprensión del bienestar en esta población y orienta futuras intervenciones institucionales de promoción de la salud mental universitaria en el contexto ecuatoriano.

En particular, las asociaciones de mayor magnitud aparecieron con las dimensiones de relaciones positivas y autoaceptación, lo que indica que los componentes del bienestar vinculados a la calidad de los vínculos interpersonales y a la valoración personal presentan una conexión más estrecha con la inflexibilidad psicológica. La ausencia de asociación con la autonomía, por el contrario, evidencia que la relación entre ambos constructos no aparece de forma uniforme en todas las dimensiones del modelo de Ryff. Esta diferenciación pone de manifiesto la importancia de abordar el bienestar psicológico desde una perspectiva multidimensional que reconozca la especificidad de cada componente y evite reducciones simplificadoras a la hora de interpretar el funcionamiento psicológico positivo de los estudiantes universitarios en su conjunto y a lo largo del proceso formativo.

En términos generales, los hallazgos aportan evidencia empírica sobre la relación entre procesos de flexibilidad e inflexibilidad psicológica y bienestar en la población analizada, así como sobre la pertinencia de promover estrategias orientadas al desarrollo de respuestas flexibles desde el plano psicológico en el ámbito universitario. Las instituciones de educación superior podrían incorporar programas de promoción del bienestar centrados en habilidades de aceptación, flexibilidad psicológica y acción comprometida con valores personales.

Debido al carácter correlacional del estudio, los resultados requieren interpretación en términos de asociación y no permiten inferir relaciones causales entre las variables. Las próximas investigaciones podrán profundizar en los mecanismos que subyacen a la relación identificada entre ambos constructos en el contexto académico ecuatoriano, con miras al diseño de intervenciones efectivas.

Acerca de

Contribución de la autora: La autora contribuyó a la conceptualización del estudio, al desarrollo metodológico, al análisis e interpretación de los datos, a la redacción del manuscrito, a la revisión crítica de su contenido intelectual y aprobó la versión final para su publicación.

Financiamiento: La autora declara que no recibió financiamiento para esta investigación.

Conflicto de interés: La autora declara no tener conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

Objetos de ciencia abierta: <https://doi.org/10.33996/repesi.v9i25.257>

Cómo citar: Ocampo Vásquez, K. (2026). Inflexibilidad psicológica y bienestar psicológico: evidencia en estudiantes universitarios ecuatorianos. *REPSI, Revista Ecuatoriana De Psicología*, 9(25). 1-17. <https://doi.org/10.33996/repesi.v9i25.257>

Referencias

- Albor-Chadid, L. I., y Rodríguez-Burgos, K. (2022). Estudios aplicados de la teoría de la autodeterminación en estudiantes y profesores, y sus implicaciones en la motivación, el bienestar psicosocial y subjetivo. *Eleuthera*, 24(1), 56–85. <https://doi.org/10.17151/eleu.2022.24.1.4>
- Alvarez-Salazar, J., Yepes-Zuluaga, S. M., y Montes-Granada, W. F. (2022). Competencias sociales, emocionales e interculturales como parte fundamental del perfil integral de estudiantes de pregrado. *El Ágora USB*, 22(1), 168–178. <https://doi.org/10.21500/16578031.4836>
- Angelakis, I., y Gooding, P. (2021). Experiential avoidance in non-suicidal self-injury and suicide experiences: A systematic review and meta-analysis. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 51(5), 978–992. <https://doi.org/10.1111/sltb.12784>
- Arhuis-Inca, W., y Ipanaqué-Zapata, M. (2023). La relación entre las habilidades sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantado universitario de Chimbote, Perú. *Revista Electrónica Educare*, 27(2), 20–33. <https://doi.org/10.15359/ree.27-2.15848>
- Assar, R., Barros, P., y Jiménez, J. P. (2024). Análisis psicométrico de la versión española de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios chilenos. *CES Psicología*, 17(1), 147–159. <https://doi.org/10.21615/cesp.7061>
- Belisle, J., y Dixon, M. R. (2022). Relational behavior and ACT: A dynamic relationship. *Behavior Analysis in Practice*, 15(1), 71–82. <https://doi.org/10.1007/s40617-021-00599-z>
- Bustos Changoluisa, K. S., y Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10100–10113. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121
- Casiano Carranza, J. L., Márquez Gómez, J. O., y Cardoso Jiménez, D. (2024). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios del sur del Estado de México. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29), e708. <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2046>
- Chan Chi, G. I. (2022). Sentido de vida y metas de estudiantes en formación docente: caso de una universidad mexicana. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(25). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i25.1248>

- Chinchilla, C., Páez, D., y Serna, C. (2021). Perfil, retos y desafíos del estudiante universitario en el siglo XXI. *Revista Boletín Redipe*, 10(5), 189–208. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i5.1296>
- Christodoulou, A., Karekla, M., Costantini, G., y Michaelides, M. P. (2023). A network analysis approach on the psychological flexibility/inflexibility model. *Behavior Therapy*, 54(5), 719–733. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.01.002>
- Cilar Budler, L. (2025). Well-being unveiled: A concept analysis of mental, psychological, and subjective well-being. *Health Science Reports*, 8(9), e71149. <https://doi.org/10.1002/hsr2.71149>
- Ferradás Canedo, M. del M., Freire Rodríguez, C., y González Rico, P. (2021). Flexibilidad en el afrontamiento del estrés y fortalezas personales en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.32457/ejep.v14i1.1400>
- Groppa, J. (2022). Flexibilidad psicológica, ansiedad y COVID-19: Una revisión bibliográfica. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7, artículo 305. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.305>
- Howell, A. J., y Demuynck, K. M. (2021). Psychological flexibility and psychological inflexibility are independently associated with both hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 163–171. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.04.002>
- Kim, E. S., Ryff, C., Hassett, A., Brummett, C., Yeh, C., y Strecher, V. (2020). Sense of purpose in life and likelihood of future illicit drug use or prescription medication misuse. *Psychosomatic Medicine*, 82(7), 715–721. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000842>
- Macri, J. A., y Rogge, R. D. (2024). Examining domains of psychological flexibility and inflexibility as treatment mechanisms in acceptance and commitment therapy: A comprehensive systematic and meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 110, 102432. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102432>
- Manterola, C., Hernández-Leal, M. J., Otzen, T., Espinosa, M. E., y Grande, L. (2023). Estudios de corte transversal. *Un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas*. *International Journal of Morphology*, 41(1), 146–155. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>
- Moreta-Herrera, R., Reyes-Valenzuela, C., Villagrán, L., Gaibor-González, I., y López-Castro, J. (2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista de Psicología*, 30(1), 1–12. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2021.55410>
- Ong, C. W., Barthel, A. L., & Hofmann, S. G. (2024). The relationship between psychological inflexibility and well-being in adults: A meta-analysis of the Acceptance and Action Questionnaire. *Behavior Therapy*, 55(1), 26–41. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.05.007>
- Pakenham, K. I., Landi, G., Cattivelli, R., Grandi, S., & Tossani, E. (2023). Identification of psychological flexibility and inflexibility profiles during the COVID-19 pandemic.

- Journal of Clinical Psychology*, 79(10), 2225–2250.
<https://doi.org/10.1002/jclp.23536>
- 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), Article 2944.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18062944>
- Ramírez Zhindón, M. del R., & Guevara Mora, S. R. (2026). Capital psicológico e inflexibilidad psicológica asociados a la sintomatología ansioso-depresiva en universitarios ecuatorianos. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 9(24), 240–255.
<https://doi.org/10.33996/repesi.v9i24.238>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). *Eudaimonic and hedonic well-being: An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health*. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities* (pp. 92–135). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
- Ryff, C. D. (2023). Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice. *Mental Health and Social Inclusion*, 27(4), 276–293. <https://doi.org/10.1108/MHSI-12-2022-0091>
- Yao, X., Xu, X., Chan, K. L., Chen, S., Assink, M., & Gao, S. (2023). Associations between psychological inflexibility and mental health problems during the COVID-19 pandemic: A three-level meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 320, 148–160. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.116>
- Zhu, Z., Chao, M., Gaskin, J., Cao, H., & Luo, H. (2025). *The history and theoretical framework of Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. In W. W. Li, G. M. Griffith, S. Shapiro, & Z. Zhu (Eds.), *The Palgrave handbook of third-wave psychotherapies* (pp. 87–109). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-032-00353-9_5



Este artículo está bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).