



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y ANGUSTIA PSICOLÓGICA EN UNIVERSITARIOS  
DE SAYÁN, 2023

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA**

BANIHA CELESTE PASCACIO ESPINOZA  
ORCID: 0000-0003-4566-2465

**ASESORA**

DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA  
ORCID: 000-0002-3528-8548

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE PROGRAMA  
TRASTORNOS CLÍNICOS Y DE LA PERSONALIDAD**

**LIMA, PERÚ, SETIEMBRE DE 2023**



**CC BY**

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

*Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.*

## Referencia bibliográfica

Pascacio Espinoza, B. C. (2023). *Evitación experiencial y angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

## HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Baniha Celeste Pascacio Espinoza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74239319
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-4566-2465">https://orcid.org/0000-0003-4566-2465</a>
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	47283514
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-3528-8548">https://orcid.org/0000-0002-3528-8548</a>
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesús Vivar Bravo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Evitación experiencial y angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Bienestar psicológico
URL de disciplinas OCDE	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00</a>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA  
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: la MAG. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidente, el MAG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO como secretario y el MAG. JAVIER JESÚS VIVAR BRAVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y ANGUSTIA PSICOLÓGICA EN UNIVERSITARIOS  
DE SAYÁN, 2023**

Presentado por la bachiller:

**BANIHA CELESTE PASCACIO ESPINOZA**

Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado** con una calificación de **TRECE (13)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 26 de setiembre del 2023.



**PRESIDENTE**  
DRA. SILVANA GRACIELA  
VARELA GUEVARA



**SECRETARIO**  
MAG. MAX HAMILTON  
CHAUCA CALVO



**VOCAL**  
MAG. JAVIER JESÚS VIVAR  
BRAVO

## **ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD**

Yo Silvana Graciela Varela Guevara docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesora de la tesis titulada:

Evitación experiencial y angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023

De la bachiller Baniha Celeste Pascacio Espinoza, certifico que la tesis tiene un índice de similitud de 16% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

La suscrita revisó y analizó dicho reporte a lo que concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 12 de febrero de 2024.



---

Silvana Graciela Varela Guevara

DNI: 47283514

### **DEDICATORIA**

Este importante trabajo está consagrado a mis padres Víctor y Carmen, que siempre hacen hasta lo imposible por apoyarme y cumplir cada meta profesional.

### **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por brindarme salud y por permitirme compartir junto a mi familia, la cual adoro y admiro, este importante logro; del mismo modo, a mi familia por el apoyo incondicional que me dan en cada objetivo profesional. A la Universidad Autónoma del Perú por permitirme cumplir una meta profesional, y al Mag. Diego Ismael Valencia Pecho, ya que gracias a él se realizó este trabajo que tomo su tiempo, pero que se convirtió en algo gratificante que perdurará por siempre.



## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTOS .....</b>	<b>3</b>
<b>LISTA DE TABLAS .....</b>	<b>5</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>6</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....</b>	<b>29</b>
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	30
2.2. Población, muestra y muestreo .....	30
2.3. Hipótesis .....	32
2.4. Variables y operacionalización .....	33
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad ...	34
2.6. Procesamientos .....	35
2.7. Análisis de datos .....	36
2.8. Aspectos éticos .....	36
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>38</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN .....</b>	<b>43</b>
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES .....</b>	<b>47</b>
<b>CAPÍTULO VI: RECOMENDACIONES .....</b>	<b>49</b>
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

- Tabla 1 Variables sociodemográficas
- Tabla 2 Operacionalización de las variables
- Tabla 3 Fiabilidad de los instrumentos
- Tabla 4 Análisis descriptivo de las variables y dimensiones
- Tabla 5 Pruebas de normalidad
- Tabla 6 Correlación entre evitación experiencial y angustia psicológica
- Tabla 7 Correlación de la primera hipótesis específica
- Tabla 8 Correlación de la segunda hipótesis específica

# EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y ANGUSTIA PSICOLÓGICA EN UNIVERSITARIOS DE SAYÁN, 2023

BANIHA CELESTE PASCACIO ESPINOZA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMEN

La intención central fue identificar la relación entre evitación experiencial y angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023. La investigación fue de tipo básica y de diseño descriptivo-correlacional. Los instrumentos empleados fueron el Cuestionario Breve de Evitación Experiencial y la Escala de Angustia Psicológica. Para ello se reclutó a 325 participantes en condición de estudiantes universitarios. Por lo tanto, los valores estadísticos demostraron que si existió relación entre la evitación experiencial y la angustia psicológica ( $\rho = .66$ ,  $p = .00$ ), además, relaciones significativas entre la evitación experiencial y ansiedad ( $\rho = .59$ ,  $p = .00$ ) y con depresión ( $\rho = .64$ ,  $p = .00$ ). Añadido a ello, el nivel con mayor representación fue el alto para evitación experiencial ( $f = 234$ , 72.0%), angustia psicológica ( $f = 233$ , 71.7%), ansiedad ( $f = 203$ , 62.5%) y depresión ( $f = 197$ , 60.6%). En conclusión, a mayor conducta de evitación experiencial, mayor fue la angustia psicológica en universitarios.

**Palabras clave:** evitación, experiencial, angustia, universitarios.

**EXPERIENTIAL AVOIDANCE AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN SAYÁN  
UNIVERSITY, 2023**

**BANIHA CELESTE PASCACIO ESPINOZA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**ABSTRACT**

The central intention was to identify the relationship between experiential avoidance and psychological distress in university students from Sayán, 2023. The research was of a basic type and of a descriptive-correlational design. The instruments used were the Brief Experiential Avoidance Questionnaire and the Psychological Distress Scale. For this, 325 participants were recruited as university students. Therefore, the statistical values showed that there was a relationship between experiential avoidance and psychological distress ( $\rho = .66$ ,  $p = .00$ ), in addition, significant relationships between experiential avoidance and anxiety ( $\rho = .59$ ,  $p = .00$ ) and with depression ( $\rho = .64$ ,  $p = .00$ ). Added to this, the level with the highest representation was high for experiential avoidance ( $f = 234$ , 72.0%), psychological distress ( $f = 233$ , 71.7%), anxiety ( $f = 203$ , 62.5%), and depression ( $f = 197$ , 60.6%). In conclusion, the greater the experiential avoidance behavior, the greater the psychological distress in university students.

**Keywords:** avoidance, experiential, anguish, university students.

# EVITAÇÃO EXPERIENCIAL E SOFRIMENTO PSICOLÓGICO EM DA UNIVERSIDADE SAYÁN, 2023

BANIHA CELESTE PASCACIO ESPINOZA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMO

A intenção central foi identificar a relação entre esquiva experiencial e sofrimento psíquico em estudantes universitários de Sayán, 2023. A pesquisa foi de tipo básico e de desenho descritivo-correlacional. Os instrumentos utilizados foram o Questionário Breve de Evitação Experiencial e a Escala de Angústia Psicológica. Para isso, 325 participantes foram recrutados como estudantes universitários. Portanto, os valores estatísticos mostraram que houve uma relação entre evitação experiencial e sofrimento psicológico ( $\rho = 0,66$ ,  $p = 0,00$ ), além disso, relações significativas entre evitação experiencial e ansiedade ( $\rho = 0,59$ ,  $p = 0,00$ ). 00) e com depressão ( $\rho = 0,64$ ,  $p = 0,00$ ). Somado a isso, o nível com maior representação foi alto para esquiva experiencial ( $f = 234$ , 72,0%), sofrimento psicológico ( $f = 233$ , 71,7%), ansiedade ( $f = 203$ , 62,5%) e depressão ( $f = 197$ , 60,6%). Em conclusão, quanto maior o comportamento de esquiva experiencial, maior o sofrimento psíquico em estudantes universitários.

**Palavras-chave:** evitação, experiencial, angústia, universitários

**CAPÍTULO I**  
**INTRODUCCIÓN**

Se presume científicamente que la evitación experiencial es esencial para el desarrollo de un cuadro psicopatológico como los trastornos emocionales, adictivos y estresantes, de esa manera, la evitación experiencial implica la falta de voluntad para permanecer en contacto con experiencias aversivas como sentimientos, pensamientos y emociones dolorosas (Berghoff et al., 2017).

Por ello, tratar de ocultar o inhibir pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales desagradables; es una habilidad segura para controlar todo ello a corto plazo, sin embargo, aplicar estos procesos de manera rígida e inflexible aumenta la frecuencia y la angustia de experiencias similares (Hayes-Skelton y Eustis, 2020).

En ese sentido, la evitación genera angustia psicológica intensa en cualquier persona, sobre todo en estudiantes universitarios que están en etapa de cambio, ya que pasan de la juventud a la adultez, originándose cambios sociales, psicológicos, biológicos y académicos (Arias-de la Torre et al., 2018).

Es por ello, la importancia de poder investigar la relación de estas variables. Ello empezó con el desarrollo del primer apartado que se basó en la elaboración de la argumentación problemática en base a las variables, los aportes que justifican el estudio, los objetivos propuestos y las limitaciones halladas.

Por otro lado, en el segundo apartado se ejecutó el análisis de los antecedentes nacionales e internacionales, además, los modelos teóricos y las centrales conceptualizaciones del estudio. En el tercer apartado, se desarrollaron los argumentos metodológicos en base al tipo y diseño de la tesis, además, de la población, muestra y muestreo, las hipótesis, método, técnicas y procedimientos de los datos. Posteriormente, en el cuarto apartado se examinaron los principales hallazgos que fueron en relación con los resultados descriptivos e inferenciales, de esa forma corroborando las hipótesis de estudio. Finalmente, en el quinto apartado,

se discutieron los valores encontrados, en contraste con los antecedentes, además, el desarrollo de conclusiones y recomendaciones para futuros estudios.

Por otro lado, la realidad problemática se basó en que los estudiantes universitarios de pregrado enfrentan un reto importante en la vida, ya que biológicamente se encuentran en constante cambio debido a la transición de la juventud a la adultez, asimismo, a nivel social van relacionándose con otros compañeros y las interacciones entre ellos son mayores (Arias-de la Torre et al., 2019).

De esa forma se va configurando la personalidad debido a las interacciones con su medio, de esa forma el universitario va desarrollando un adecuado soporte emocional para hacerle frente a diferentes problemas de la vida cotidiana (El-Mneizel y Gharaibeh, 2020). Sin embargo, cuando ello no ocurre, los estudiantes universitarios podrían tener conductas de evitación como faltar a clases, no estudiar, no exponer o no presentarse a exámenes importantes; conllevando a la presentación de dificultades internas o externas (Pavlacic et al., 2021).

Por lo tanto, los estudiantes se involucran con frecuencia de tiempo e intensidad en diferentes tipos de evitación experiencial, por ejemplo, navegar por las redes sociales cuando él o la estudiante se siente aburrido(a), fumar o ingerir bebidas alcohólicas cuando se siente solo(a) o llamar a un amigo(a) cuando quiere realizar actividades de ocio (Spendelow y Joubert, 2018).

En China en una muestra de 698 estudiantes universitarios el 73% presentó un nivel crónico de evitación experiencial con síntomas ansiosos y depresivos (Cao et al., 2021). En Estados Unidos cerca de 115 estudiantes alcanzaron altos niveles de evitación experiencial debido a factores emocionales relacionados a la soledad por ruptura de una relación (Coutinho et al., 2019). Añadido a ello, la angustia psicológica



es caracterizada por un malestar interno en los estudiantes universitarios, que en base a una muestra de 188 más del 65% presentó síntomas como dolores de cabeza, tristeza, irritación y mal carácter (Mayorca et al., 2022).

A nivel nacional, en relación con la evitación experiencial se halló que de 173 internos de psicología el 51% presentaron signos de evitación experiencial con una elevación de síntomas de ansiedad estado y rasgo (De la Cruz y Mallqui, 2022). Además, otro estudio en el centro del Perú indicó que de 135 jóvenes universitarios el 10.4% presentó un nivel alto de evitación experiencial (Rojas y Igrada, 2021). Por otro lado, en base a la relación con síntomas de angustia psicológica un estudio en Lima Metropolitana detalló que de 201 universitarios el 56% obtuvo niveles moderados y altos de angustia psicológica (Leandro y Malqui, 2022).

Entonces, algunos signos de evitación experiencial potencialmente dañinos incluyen: (a) tratar de evitar situaciones incómodas; (b) pensamientos críticos; (c) uso de sustancias para evitar lidiar con emociones desagradables; (d) tratar de no pensar en cosas que causan angustia; (e) retirarse de las experiencias sociales para prevenir sentimientos de ansiedad (Spendelow y Joubert, 2018).

La relación de las dos variables instaura procesos psicopatológicos que conllevan a presentar sintomatología (Farr et al., 2021). Ocasionando que los estudiantes no puedan aprender adecuadamente, ya que suelen manifestarse otro tipo de problemas como es la procrastinación (Hekmati et al., 2021).

A todo lo evidenciado se deseó conocer la relación entre la evitación experiencial y la angustia psicológica, debido a que los valores del estudio fueron los iniciales resultados que aportaron al crecimiento científico en Sayán.

La formulación de problema fue: ¿Existe relación entre la evitación experiencial y angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023?

Por otro lado, la justificación e importancia de la investigación aportó a nivel metodológico, porque se analizó la propiedad de fiabilidad de cada instrumento, de esa forma se garantizó la medición y evaluación para futuras investigaciones de igual o diferente diseño o tipo de estudio. Finalmente, se contribuyó mediante el nivel práctico, dado los resultados encontrados en el estudio, que posteriormente pueden contribuir al desarrollo de programas de intervención o talleres psicoeducativos que aborden la problemática de las variables.

Entonces, el objetivo general de la investigación fue: determinar la relación entre evitación experiencial y angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023. Por otro lado, los objetivos específicos fueron: conocer los niveles de la evitación experiencial en universitarios de Sayán, 2023; describir los niveles de la angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023; identificar la relación entre evitación experiencial y el componente ansiedad en universitarios de Sayán, 2023; identificar la relación entre evitación experiencial y el componente depresión en universitarios de Sayán, 2023.

Las limitaciones de la investigación fueron en base al análisis y conclusiones sobre el problema que solo se realizó en Sayán, por lo tanto, ello limita la generalización de los resultados a todo el distrito de Sayán donde se desarrolló la investigación.

Los antecedentes a nivel internacional inician con Nubia et al. (2022) quienes ejecutaron un estudio que tuvo como premisa central determinar la relación entre la evitación experiencial y la angustia psicológica. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de Evitación Experiencial y la Escala de Angustia Psicológica. Por otro lado, los aspectos metodológicos estuvieron enmarcados en un estudio no experimental-correlacional. En ese sentido, los participantes fueron 205 adultos del

estado de los Ángeles. Los valores relacionales evidenciaron que existió correlación directa entre los constructos ( $r = .71$ ;  $p = .000$ ). En conclusión, los procesos conductuales de evitar eventos privados van a provocar una mayor angustia en participantes adultos.

Quienk et al. (2022) elaboraron un estudio que tuvo como premisa central analizar la correlación entre la evitación experiencial y la angustia psicológica. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de Evitación Experiencial y la Escala de Angustia Psicológica. Además, los aspectos metodológicos estuvieron enmarcados en un estudio no experimental-correlacional. Asimismo, los participantes fueron 556 adultos. Los valores relacionales evidenciaron que existió correlación directa entre los constructos ( $r = .391$ ;  $p = .000$ ). En conclusión, los métodos comportamentales que buscaron evitar eventos privados provocaron mayor angustia en participantes adultos.

Caballero et al. (2020) efectuaron un artículo cuya premisa central fue analizar la correlación entre la evitación experiencial y la angustia psicológica en adultos españoles. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de Evitación Experiencial y la Escala de Angustia Psicológica. Además, los aspectos metodológicos estuvieron enmarcados en un estudio no experimental-correlacional. Asimismo, los participantes fueron 109 estudiantes universitarios. Los valores relacionales evidenciaron que existió correlación directa entre los constructos ( $r = .654$ ;  $p = .000$ ). En síntesis, los métodos comportamentales que buscaron evitar eventos privados provocaron una mayor angustia en estudiantes universitarios.

Jason y Eli (2018) efectuaron un artículo cuya premisa central fue analizar la correlación entre la evitación experiencial y la angustia psicológica. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de Evitación Experiencial y la Escala de Angustia Psicológica. Además, los aspectos metodológicos estuvieron enmarcados en un

estudio no experimental-correlacional. Asimismo, los participantes fueron 420 estudiantes universitarios. Los valores relacionales evidenciaron que existe correlación directa entre los constructos ( $r = .410$ ;  $p = .001$ ). En síntesis, los métodos comportamentales que buscaron evitar eventos privados provocaron una mayor angustia en estudiantes universitarios.

Philip et al. (2017) ejecutaron una investigación cuya premisa central fue analizar la correlación entre la evitación experiencial y la angustia psicológica en estudiantes españoles. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de Evitación Experiencial y la Escala de Angustia Psicológica. Además, los aspectos metodológicos estuvieron enmarcados en un estudio no experimental-correlacional. Asimismo, los participantes fueron 2200 estudiantes universitarios de España. Los valores relacionales evidenciaron que existió correlación directa entre los constructos ( $r = .539$ ;  $p = .000$ ). En síntesis, los métodos comportamentales que buscaron evitar eventos privados provocaron una mayor angustia en estudiantes universitarios.

Por otro lado, los antecedentes de estudios a nivel nacional, según De la Cruz y Mallqui (2022) desarrollaron una investigación cuya premisa central fue analizar la correlación entre ansiedad y la evitación experiencial. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Aceptación y Compromiso y el Inventario de Ansiedad-Rasgo (IDARE). Asimismo, los aspectos metodológicos estuvieron enmarcados en un estudio no experimental-correlacional. Además, los participantes fueron 173 practicantes de psicología. Los valores relacionales evidenciaron que existió correlación directa entre los constructos ( $\rho = .475$ ;  $p = .000$ ). En síntesis, los síntomas de ansiedad provocaron mayores conductas evitativas en practicantes de psicología.

Saavedra (2022) efectuó un estudio cuya premisa central fue analizar la correlación entre la evitación experiencial y el malestar psicológico. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de Evitación Experiencial y la Escala de Malestar Psicológico (K6). Además, los aspectos metodológicos estuvieron enmarcados en un estudio no experimental-correlacional. Asimismo, los participantes fueron 155 profesores de Lima Metropolitana. Los valores relacionales evidenciaron que existe correlación directa entre los constructos ( $r = .600$ ;  $p = .000$ ). En síntesis, las conductas evitativas ocasionaron mayores síntomas de malestar emocional en profesores.

Soto (2021) hizo una investigación cuya premisa central fue el analizar la correlación entre el malestar emocional y la evitación experiencial. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Aceptación y Compromiso y la Escala de Malestar Emocional (K10). Asimismo, los aspectos metodológicos estuvieron enmarcados en un estudio no experimental-correlacional. Además, los participantes fueron 200 docentes de educación superior. Los valores relacionales evidenciaron que existió correlación directa entre los constructos ( $\rho = .62$ ;  $p = .000$ ). En síntesis, los síntomas de malestar emocional conllevaron a mayores conductas evitativas.

En Lima Metropolitana, Sánchez-Carlessi et al. (2021) hicieron un estudio cuyo propósito general fue hallar el grado de ansiedad, depresión y evitación experiencial. En ese sentido, los instrumentos utilizados fueron la Escala de Aceptación y Compromiso; y la Escala de Ansiedad y Depresión de Zung. Los participantes fueron 1264 universitarios. Además, los aspectos metodológicos estuvieron enmarcados en un estudio no experimental-correlacional. Por lo tanto, los valores evidenciaron que existió un grado alto de ansiedad (48.8%), asimismo, un alto grado de síntomas depresivos (55.0%) y un moderado grado de evitación experiencial (45%). Además, una relación entre la depresión y la evitación experiencial ( $\rho = .60$ ). En conclusión,

existieron altos y moderados grados de sintomatología de las variables en estudiantes universitarios.

Lando (2018) efectuó una investigación cuya premisa central fue analizar la correlación entre la evitación experiencial y ansiedad. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de Evitación Experiencial y el Inventario de Ansiedad (ISRA). Además, los aspectos metodológicos estuvieron enmarcados en un estudio no experimental-correlacional. Asimismo, los participantes fueron 183 adultos de Lima Metropolitana. Los valores relacionales evidenciaron que existe correlación directa entre los constructos ( $r = .569$ ;  $p = .000$ ). En síntesis, las conductas evitativas ocasionaron mayores síntomas ansiosos en adultos.

El desarrollo de la teoría de la evitación experiencial radicó en el enfoque psicológico del conductismo radical que opera sobre la premisa del comportamiento. Mientras que otras ramas, como la psicología cognitiva, pueden centrarse en consideraciones internas como patrones de pensamientos, preocupaciones obsesivas o el contenido manifiesto de los sueños; el conductismo sólo se centra en el fenómeno observable del comportamiento externo (Lewis y Loverich, 2019). Se cree que este énfasis le da a la psicología una faceta experimental que la pone más en línea con las ciencias duras u objetivas, como la física (Skinner, 1974).

Las diferentes perspectivas sobre las implicaciones del conductismo radical fueron posibles en gran parte debido a la amplia utilidad del proceso experimental recientemente desarrollado por Skinner, al que llamó condicionamiento operante, mientras que el condicionamiento clásico se ocupa sólo de una relación unilateral de estímulo y respuesta (Eustis et al., 2016), el condicionamiento operante propone una relación más cíclica de la conducta que opera sobre el entorno de uno, y las

consecuencias provocadas por ese entorno determinan naturalmente la probabilidad de que esa conducta se repita en el entorno futuro (Pavlicic et al., 2021).

A través de una serie de experimentos, Skinner demostró cómo se podía influir en el comportamiento a través del condicionamiento operante. Usó dos tipos de estímulos, tanto positivos (agradables para el sujeto) como negativos (desagradables para el sujeto) para producir uno de los dos efectos deseados (la continuación o el cese de un comportamiento particular) (Ugwu et al., 2020). Dependiendo del resultado (si el comportamiento aumentó o disminuyó), se dice que los estímulos son reforzadores o castigadores (Tyndall et al., 2018).

Si uno intentaba aumentar un comportamiento agregando un estímulo positivo o eliminando un estímulo negativo, se conocía como refuerzo positivo o negativo. Si, por el contrario, se intentaba disminuir una conducta eliminando un estímulo positivo o agregando un estímulo negativo se conocía como castigo positivo o negativo (Lewis y Loverich, 2019).

El hallazgo general de los estudios sobre el condicionamiento operante es que es muy probable que se repitan las conductas reforzadas (ya sean positivas o negativas) (Skinner, 1974). En cierto sentido, estos hallazgos ayudaron a confirmar las opiniones deterministas de Skinner, es probable que un individuo repita un comportamiento como lo es la evitación (Pavlicic et al., 2021).

Seguido de ello, la Teoría de los Marcos Relacionales estableció para integrar una amplia gama de fenómenos psicológicos en una teoría cohesiva del lenguaje basada en relaciones contextuales (Dymond et al., 2010). Propone que la cognición y la comunicación humana se basa en nuestra capacidad para identificar y crear vínculos relacionales entre estímulos, y que son posibles gracias a la capacidad de respuesta relacional arbitrariamente aplicable (Gross y Fox, 2009).

En ese sentido, varios animales pueden conectar los puntos entre un evento neutral y un evento importante posterior, los humanos también pueden conectar un evento neutral que sigue un evento importante; es decir, los humanos no solo pueden conectar con eventos de esta manera, sino que también pueden conectar palabras y sus significados a través de redes relacionales (Solomon y McLaren, 2008). Por ejemplo, si siempre se dice la palabra “cena” a un niño antes, durante o después de la comida, él conectará con la palabra “cena” al comer sus alimentos (Barnes-Holmes et al., 2004).

Esta habilidad es una de las características sorprendentes del cerebro humano y sienta las bases para el lenguaje (verbal, escrito y corporal) (Gross y Fox, 2009). Este método de relación se logra a través del desarrollo de lo que los investigadores llaman marcos relacionales o las relaciones que formamos entre conceptos basados en el refuerzo (Dymond et al., 2010).

En ese sentido, el modelo teórico se conecta con la terapia de aceptación y compromiso, debido a que coloca en argumentación al sufrimiento como una condición natural e inevitable para los humanos (Barnes-Holmes, 2022), sin embargo, eso no significa resignación (Solomon y McLaren, 2008). La terapia de aceptación y compromiso sostiene la idea de que parte del sufrimiento que se experimenta es innecesario e incluso dañino para la salud (Barnes-Holmes, 2022).

La evitación experiencial es un proceso de anticipación de problemas y búsqueda de soluciones, que a menudo implica deshacerse del problema o evitarlo (Solomon y McLaren, 2008), la ACT ofrece técnicas para ayudar a los clientes a dejar de evitar sus propios sentimientos y aprender a aceptar sus experiencias internas y aplicar su energía hacia soluciones reales a sus problemas (Gross y Fox, 2009).



De la misma forma la Terapia de Aceptación y Compromiso, establece que el modelo psicoterapéutico (ACT) es un tipo de psicoterapia consciente que ayuda a la persona a mantenerse enfocado en el momento presente y aceptar pensamientos y sentimientos sin juzgar (Zhang et al., 2018).

Su objetivo es ayudar a avanzar a través de emociones difíciles para que pueda colocar su energía en la curación en lugar de detenerse en lo negativo (Duan et al., 2022). Con la ayuda de un profesional obtendrá procesos y habilidades de mecanismos de afrontamiento diseñados específicamente para alguna situación problemática, que puede usar a lo largo de su vida para manejar experiencias desafiantes (Walser y O'Connell, 2021).

De esa forma, la terapia ACT funciona enfocándose en aceptar las experiencias de la vida tal como vienen, sin evaluarlas ni tratar de cambiarlas (Heydari et al., 2023). Es una habilidad desarrollada a través de ejercicios de atención plena que lo alientan a construir una relación nueva y más compasiva con experiencias difíciles. Hacer esto puede liberarlo del pensamiento negativo obsesivo para que pueda tener paz mental y curación (Katajavuori et al., 2021).

Ello mediante la aceptación, el cual inicia con aceptar las emociones que puede parecer que están fuera de su control y que acepte la experiencia de manera consciente. Además, la dirección, el cual se encuentra en el compromiso que las personas adopten un enfoque positivo que los ayuden a seguir adelante mientras resisten a la tentación de revivir el pasado (Heydari et al., 2023).

De esa forma adquiere acción, que se encuentra orientado al hacerse cargo y tomar una decisión consciente de apegarse a la dirección positiva que eligió. De esa forma se mantiene resistente la problemática (Twohig y Hayes, 2020).

Por otro lado, la estructura de la terapia ACT, pasa por las siguientes etapas: Construir buenas relaciones (Duan et al., 2022). Durante sus primeras sesiones, el paciente se sentará con un terapeuta y hablará sobre algunos de los desafíos o dificultades que enfrenta (Katajavuori et al., 2021). Hablará sobre su salud mental y hablará sobre las cosas que ha intentado en el pasado que pueden o no haber funcionado, además, el paciente desarrolla una mayor conciencia, ya que el terapeuta lo ayudará a identificar las áreas sobre las que puede tener pensamientos negativos o dudar en hablar con los demás (Duan et al., 2022). Pueden ayudarlo a superar los recuerdos dolorosos mientras hace las paces con las cosas que no puede cambiar (Heydari et al., 2023).

Asimismo, se trabaja en base a los valores fundamentales, donde al paciente se le alentará a explorar sus valores fundamentales e identificar lo que es importante para usted (Katajavuori et al., 2021). ¿Cómo quieres identificarte? ¿Cómo quieres que sea tu vida? Además, solidifica un cambio en el comportamiento, una vez que haya identificado sus patrones de pensamiento recurrentes y lo que le gustaría priorizar, su terapeuta lo ayudará a comenzar a hacer un cambio (Duan et al., 2022). El énfasis de esta fase es aceptar lo que no puede cambiar mientras se enfoca en cambiar las cosas que están bajo su control (Walser y O'Connell, 2021).

Por último, el compromiso ocurre una vez que haya experimentado ACT, su terapeuta ayuda al paciente a encontrar formas de incorporarlo a su vida cotidiana (Zhang et al., 2018). El propósito es hacer un plan bien pensado para que puedas continuar con lo que aprendiste a largo plazo (Duan et al., 2022).

Finalmente, la evitación experiencial es cuando la persona experimenta pensamientos, emociones o sensaciones desagradables, a menudo hay una

tendencia natural a querer evitar estas experiencias incómodas, a veces, a toda costa (Mayorga et al., 2022).

Esto se llama evitación experiencial, la ironía es que se ha descubierto que la evitación experiencial en realidad mantiene la angustia psicológica, en ese sentido, la mayoría o casi todos tenemos un instinto de supervivencia natural incrustado dentro de las personas que crea una reacción aversiva a los eventos desagradables o incómodos (Hayes et al., 1996).

Este instinto arraigado dice que evitemos las cosas que son desagradables, porque es probable que sean peligrosas o dañinas (por ejemplo, un hombre corriendo hacia ti con un arma o un automóvil que se aproxima). Sin embargo, este mismo instinto también afecta los procesos internos (Mayorga et al., 2022).

No importa cuánto la persona intente escapar de sí mismo y de todos sus pensamientos, sentimientos y experiencias internas; queda atrapado consigo mismo sin poder encontrar alguna solución a su problema, sin embargo, si la persona no evitara ello ayudaría a cultivar la voluntad y la capacidad de conectarse consigo mismo, incluso con las partes que parecen atemorizantes o dolorosas, según Hayes et al. (1996) argumenta que, cuando tratamos de huir o negar pensamientos o sentimientos desagradables, estamos creando un “campo de batalla” interno. Básicamente, estamos declarando una guerra interna contra uno mismo, no hay ganadores, solo perdedores (Hayes et al., 2004).

Para aquellos que tienen pensamientos y sentimientos extremadamente angustiosos o no deseados, el deseo de rechazarlos o negarlos es comprensible, para que se produzca el alivio del dolor interno, debe abrirse a experimentar los mismos pensamientos y sentimientos que está tratando de evitar con tanta fuerza, esto es muy difícil (Luciano y Gutiérrez, 2005).

La distinción aquí es muy importante. El dolor que acompaña a ciertos pensamientos, sentimientos y acontecimientos de la vida no se puede evitar. Sólo cuando reaccionamos al inevitable dolor de la vida contrayendo el cuerpo y la mente, creamos nuestro propio sufrimiento. Creamos sufrimiento que no necesita existir (Hayes y Gifford, 1997).

La aceptación es todo lo contrario de la evitación. Cuando aprendemos a practicar la atención plena en nuestra vida diaria, asimismo, aplicamos una actitud abierta de aceptación a todas las experiencias internas y externas (incluidas las dolorosas), entonces nos liberamos del sufrimiento (Coutinho et al., 2019).

Puede ser difícil para muchas personas creer que abrirse a su dolor los liberará del sufrimiento. Si esto suena como usted, considere el hecho de que, con todos sus esfuerzos para evitar su dolor, todavía está sufriendo. Debe haber otra forma. Cuando ha pasado gran parte de su vida aplicando la misma técnica al dolor que se le presenta (evitando o negándolo), sin embargo, todavía sufre, tal vez esta sea una señal de que es hora de probar algo diferente (Kim y Bae, 2022).

Es decir, la próxima vez que la persona experimente un pensamiento, sentimiento o sensación aversiva, desagradable o no deseada, es mejor utilizarlo como una oportunidad para elegir responder al evento de manera diferente a como lo haría normalmente. Note el evento desagradable, dele la bienvenida a su experiencia, examínese por lo que es, acéptelo completamente (lo que no significa aprobarlo) y luego déjelo ir (Coutinho et al., 2019).

Por otro lado, la otra variable es la Angustia psicológica, según La Asociación Estadounidense de Psicología define a la angustia psicológica como un conjunto de síntomas físicos y mentales dolorosos que están asociados con la fluctuación natural del estado de ánimo (Schmits et al., 2021). No obstante, en algunos casos, esta

angustia puede ser un indicador de un trastorno de salud mental subyacente, como un trastorno depresivo mayor o cualquier otro trastorno de ansiedad. Comprender las causas de la angustia psicológica y cómo manejarla de manera efectiva puede ayudar a que la persona mejore su bienestar mental (Tran et al., 2022).

Entonces, según el Cullinan et al. (2022) refiere que la mayoría de las personas experimentan una falta ocasional de energía o concentración e incluso se sienten perturbadas de vez en cuando, la angustia psicológica a menudo tiene un efecto más profundo en una persona. De hecho, la angustia psicológica puede acompañar a la enfermedad mental, sin embargo, es importante tener en cuenta que experimentar angustia psicológica no siempre indica la presencia de un trastorno de salud mental grave (Tran et al., 2022).

Experimentar angustia psicológica puede ser abrumador y muchas personas quieren manejarla discretamente, sin embargo, las personas que buscan ayuda en momentos de angustia psicológica pueden aprender mecanismos de afrontamiento efectivos y superar los efectos a largo plazo (Mozid, 2022).

En ese sentido, los efectos circulan en un rango de diferentes síntomas, la causa del estrés y los mecanismos de afrontamiento de una persona generalmente determinan cómo se ven afectados (Sonmez et al., 2023). Por ello, una persona que ha perdido un trabajo puede sentirse frustrada o enojada, además de sentir miedo sobre lo que le espera en el futuro, mientras que alguien que sobrevivió al abuso puede sentir angustia al conocer gente nueva o cuando está rodeado de otros, especialmente si se encuentran en un lugar desconocido (Mozid, 2022).

Una persona que vive con altos niveles de angustia psicológica también puede experimentar problemas de salud mental seguidos de un mayor riesgo de desarrollar un trastorno (Sharp y Theiler, 2018). Es natural sentir síntomas de estrés después de

que una persona vive una crisis de cualquier tipo, perder a un ser querido o sobrevivir a un gran desastre natural son dos ejemplos de un evento que cambia la vida y que puede provocar una angustia psicológica intensa (Sharp y Theiler, 2018). La intensidad de la angustia generalmente disminuye con el tiempo, no obstante, cuando estos sentimientos persisten y van acompañados de otros síntomas, como insomnio y revivir sin control un evento traumático o estresante, una persona puede estar experimentando un trastorno de estrés, como el trastorno de estrés postraumático (Sonmez et al., 2023).

Según Mozid (2022) los síntomas comunes de angustia psicológica varían incluso entre personas que han experimentado el mismo factor estresante. Estos síntomas de angustia psicológica pueden incluir: aumento de peso; problemas de manejo de la ira; pensamientos obsesivos o compulsiones; síntomas físicos que no pueden ser explicados por una condición médica; disminución del placer en las actividades sexuales; alucinaciones y comportamiento temerario.

Los signos más obvios de angustia psicológica incluyen ansiedad, ataques de pánico, irritabilidad y llanto, los cuales generalmente se ven inmediatamente después del evento. Es posible que los síntomas extremos, como las alucinaciones o los delirios, no se manifiesten hasta que la angustia psicológica se vuelva grave, pero cualquier síntoma debe abordarse tan pronto como aparezca (Cullinan et al., 2022).

Para ello existen diferentes modelos explicativos, como el modelo médico que indica que la angustia psicológica es el resultado de un desequilibrio químico, pero esa forma de hablar no refleja la complejidad de la enfermedad (Ismail et al., 2020). Las investigaciones sugieren que la angustia psicológica no surge simplemente por tener demasiado o muy poco de ciertas sustancias químicas cerebrales, más bien, hay muchas causas posibles de depresión, incluida la regulación defectuosa del

estado de ánimo por parte del cerebro, la vulnerabilidad genética y los eventos estresantes de la vida, se cree que varias de estas fuerzas interactúan para provocar la angustia psicológica (Ryu y Fan, 2023).

Sin duda, los productos químicos están involucrados en este proceso, pero no es una simple cuestión de que un producto químico sea demasiado bajo y otro demasiado alto (Ismail et al., 2020). Más bien, muchos químicos están involucrados, trabajando tanto dentro como fuera de las células nerviosas. Hay millones, incluso miles de millones de reacciones químicas que componen el sistema dinámico que es responsable de tu estado de ánimo, percepciones y cómo experimentas la vida (Van der Goot et al., 2021).

Con este nivel de complejidad, puede ver cómo dos personas pueden tener síntomas similares de depresión, pero diferentes niveles de sintomatología (Ryu y Fan, 2023).

Por otro lado, la teoría interpersonal que explicaba el papel de las relaciones interpersonales y las experiencias sociales con respecto a la formación de personalidades, así como la importancia de los acontecimientos de la vida para la psicopatología. La teoría de Stack-Sullivan establece que el propósito de la conducta es que el paciente satisfaga sus necesidades a través de interacciones interpersonales, así como disminuir o evitar la variable (Fagin et al., 1996).

La variable puede desarrollarse en cualquier etapa del modelo interpersonal, por ejemplo, la primera etapa, llamada Infancia, ocurre desde el nacimiento hasta los dieciocho meses, poseyendo como cualidad la gratificación de las necesidades (McElfrick et al., 2000). La segunda etapa comienza a los dieciocho meses y se extiende hasta los seis años. Esta etapa, la infancia, se caracteriza por una gratificación tardía (Fagin et al., 1996). La era juvenil, que se da entre los seis y los

nueve años, se caracteriza por la formación de un grupo de iguales. La cuarta etapa, la preadolescencia, es entre los nueve y los doce años (Fothergill et al., 2004).

Se caracteriza por el desarrollo de relaciones dentro del mismo género. La adolescencia temprana ocurre entre los doce y los catorce años. Durante esta etapa, el adolescente desarrolla una identidad. La sexta etapa, la adolescencia tardía, comprende desde los catorce hasta los veintiún años (Fagin et al., 1996)

Además, de la Teoría Cognitiva que para la angustia psicológica afirma que la forma en que la persona se siente también cambia la forma en que se percibe al mundo que lo rodea (Seitz et al., 2022). Existe una larga historia de investigación que argumentan que la interacción de la cognición y la emoción en la angustia psicológica, tanto los médicos como los investigadores se han centrado en los procesos cognitivos y en el contenido de la cognición angustiosa para tratar de obtener una comprensión más completa del problema (Riskind y Alloy, 2006).

Las visiones negativas de uno mismo, del mundo y del futuro, así como los pensamientos negativos recurrentes e incontrolables que a menudo giran en torno a las personas con dicho problema, son síntomas debilitantes de la angustia psicológica (Seitz et al., 2022). Además, los sesgos en los procesos cognitivos como la atención y la memoria pueden no solo ser correlatos de episodios, también pueden desempeñar un papel fundamental en el aumento de la vulnerabilidad de las personas ante el primer inicio y la recurrencia de la variable (Flett et al., 1998).

Las teorías cognitivas postulan que los pensamientos, inferencias, actitudes e interpretaciones de las personas y la forma en que recuerdan los eventos, pueden aumentar su riesgo de desarrollar y repetir episodios (Seitz et al., 2022).

De hecho, la mayoría de las teorías cognitivas proponen hipótesis de vulnerabilidad-estrés que postulan que la aparición de este trastorno se debe a la



interacción de una vulnerabilidad psicológica (ciertas cogniciones o formas particulares de procesar la información) y un factor estresante precipitante (un evento vital negativo) o algún otro factor ambiental (Flett et al., 1998).

Por último, la definición conceptual de la terminología que se ha empleado en base a la Evitación experiencial, se define como una problemática que ronda en el sentido que un individuo huye de ponerse en contacto con eventos privados como los pensamientos, emociones y eventos externos como conductas o situaciones; debido a que ello le genera más angustia por el presente y futuro de su vida (Hayes et al., 1996). Además, la angustia psicológica, se define como un conjunto de síntomas que está caracterizada por la depresión y la ansiedad; que a largo plazo podría genera un problema psicológico mayor (Kesller et al., 2002). Asimismo, para la depresión se conceptualiza como las dificultades en las emociones caracterizada por un estado de ánimo bajo y que podría conllevar incluso a realizar actos suicidas (Asociación Americana de Psicología [APA], 2021). Finalmente, para la ansiedad se define como el conjunto de síntomas de tensión corporal y preocupación por el futuro debido a eventos aprendidos en el pasado (APA, 2021).

**CAPÍTULO II**  
**METODOLOGÍA**

## **2.1. Tipo y diseño de investigación**

El estudio se basó en un enfoque cuantitativo, debido a que los resultados obtenidos se enmarcaron en aspectos estadísticos que posteriormente podrían ser replicados por cualquier investigación en diferentes contextos. Asimismo, fue aplicada, debido a que se generaron nuevos conocimientos en base a los resultados; además, se resolverán problemas en base a los objetivos que se plantearon (Ato y Vallejo, 2015). El estudio estuvo compuesto por un diseño correlacional, ya que, se buscaron conocer con precisión cual fue la relación lineal entre dos variables psicológicas y cuál fue la implicancia de ellas en la teórica, estadística y poblacional (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

## **2.2. Población, muestra y muestreo**

Compuesta por estudiantes universitarios del distrito de Sayán. Por lo tanto, la población de estudiantes ascendió a 600 entre 1ro a 10mo ciclo de universidades que procedieron de facultades públicas y privadas. Asimismo, fueron estudiantes entre los 18 a 45 años, de ambos sexos y de las carreras administrativas, contables, humanidades y ciencias de la salud.

La muestra se obtuvo mediante la probabilidad con un 95% de confianza con un margen de error del 5%, en ese sentido el cálculo en base a la población fue de 325 estudiantes universitarios que conformaron parte del estudio.

Por otro lado, en el procedimiento del muestreo fue no probabilístico de tipo accidental, porque, se seleccionaron a los estudiantes dada la opción de acceder a ellos (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

**Tabla 1***Variables sociodemográficas*

	Variables	f	%
Edad	18 a 25	63	19.3
	26 a 30	80	24.6
	31 a 36	103	31.6
	37 a 45	79	24.5
Sexo	Hombre	168	51.7
	Mujer	157	48.3
Condición civil	Soltero(a)	108	33.2
	Comprometido(a)	82	25.2
	Casado(a)	72	22.2
	Separado(a)	62	19.1
	Viudo(a)	1	0.31

*Nota.* f = Frecuencia, % = Porcentaje.

Se halló los resultados del análisis de las variables sociodemográficas (Ver tabla 1), para ello, la edad con mayor representación en la muestra fueron los estudiantes universitarios de 31 a 36 años (31.6%). Por otro lado, los participantes con mayor incidencia son estudiantes hombres (51.7%). Por último, la condición civil que presentaron los participantes fueron los solteros (33.2%).

**a. Criterios de inclusión.**

- Estar matriculado en el semestre académico 2023 – I.
- Ser mayor de edad.
- Pertener al distrito de Sayán.

**b. Criterios de exclusión.**

- Presentar dificultades mentales o motoras.
- Alumnos que pertenecen a una institución técnica.

### 2.3. Hipótesis

La hipótesis general fue  $H_0$ : No existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023. Por otro lado,  $H_1$ : Existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023.

Además, las hipótesis específicas fueron  $H_0$ : No existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad en universitarios de Sayán, 2023;  $H_{e1}$ : Existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad en universitarios de Sayán, 2023. Asimismo,  $H_0$ : No existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la depresión en universitarios de Sayán, 2023;  $H_{e2}$ : Existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la depresión en universitarios de Sayán, 2023.

## 2.4. Variables y operacionalización

**Tabla 2**

*Operacionalización de las variables*

Var.	Definición conceptual	Dimensiones	Ítems	Instrumentos	Escala de medición
Evitación experiencial	Debido a que la persona no desea ponerse en contacto con sus emociones, pensamientos y/o conductas, lo que conlleva a que suceda una evitación y que posteriormente traerá mayores problemas psicológicos (Hayes et al., 1996).	Unidimensional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14,15	Cuestionario de Evitación Experiencial adaptada (Valencia, 2018).	Ordinal: 1 = Completamente falso 5= Completamente cierto
Angustia psicológica	Perspectiva intensa de malestar emocional, el cual produce síntomas de ansiedad y depresión (Kessler et al., 2002).	Ansiedad Depresión	1,2,3,4,5 6,7,8,9,10	Escala de Angustia Psicológica de Kessler K10 adaptada (Domínguez-Lara y Alarcón-Parco, 2019).	Ordinal 1= Nunca 5= Siempre

## **2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

El estudio estuvo enmarcado mediante la técnica de la encuesta, debido a que ello permitió la obtención del recojo de información, de esa manera midiendo las variables no observables en su contexto natural (Ato y Vallejo, 2015). Asimismo, los instrumentos que se usaron fueron los siguientes:

### **2.5.1. Instrumentos**

#### **Cuestionario de Evitación Experiencial.**

##### **Descripción del instrumento.**

El instrumento que lleva como nombre cuestionario de Evitación Experiencial fue desarrollado en el 2014 por Gámez. La estructura psicométrica estuvo compuesta por un factor unidimensional en base a 15 reactivos. Además, con una categoría de respuesta tipo Likert. El cuestionario fue adaptada al contexto peruano por Valencia en el 2018, mediante la misma estructura factorial.

##### **Propiedades psicométricas de la versión adaptada.**

La estructura interna que pertenece a la validez fue evidenciada mediante un análisis exploratorio adecuado ( $\chi^2 = 12.31$ ,  $gl = 81$ ,  $p < .000$ ), asimismo, se procedió a realizar el siguiente análisis factorial confirmatorio, el cual evidenció que la estructura propuesta por el autor era la adecuada ( $CFI = .991$ ,  $RMSEA = .040$ ), ya que se obtuvo optimas propiedades estructurales (Valencia, 2018).

Por otro lado, en el aspecto de la fiabilidad, se determinó mediante el coeficiente omega, ya que es un coeficiente con mayor precisión en el método de consistencia interna, los valores fueron adecuados ( $\omega = .780$ ), lo que conllevó a interpretar que el instrumento posee un menor margen de error en su medición (Valencia, 2018).

## **Escala Angustia Psicológica.**

### **Descripción del instrumento.**

La Escala de Angustia Psicológica fue desarrollada por Kessler a inicios del siglo 21. El instrumento posee una estructura factorial bidimensional en base a 10 reactivos y con un estilo de respuesta de tipo Likert. En el contexto peruano esta escala fue adaptada, pero mediante una estructura bidimensional al igual que la original y presentando como dimensiones la ansiedad y depresión.

### **Propiedades psicométricas de la versión adaptada.**

La estructura interna que pertenece a la validez fue evidenciada mediante un análisis exploratorio adecuado ( $\chi^2 = 10.21$ ,  $gl = 50$ ,  $p < .001$ ), asimismo, se procedió a realizar el siguiente análisis factorial confirmatorio, el cual evidenció que la estructura propuesta por el autor era la adecuada ( $CFI = .953$ ,  $RMSEA = .030$ ), ya que se obtuvo óptimas propiedades estructurales (Domínguez-Lara y Alarcón-Parco, 2019).

Por otro lado, en el aspecto de la fiabilidad, se determinó mediante el coeficiente omega, ya que es un coeficiente con mayor precisión en el método de consistencia interna, los valores fueron adecuados ( $\omega = .820$ ), lo que conllevó a interpretar que el instrumento posee un menor margen de error en su medición (Domínguez-Lara y Alarcón-Parco, 2019).

## **2.6. Procesamientos**

La elaboración y análisis de los resultados fueron en primer lugar obteniendo las propiedades psicométricas de confiabilidad mediante el programa Jamovi, de esa forma se elaboraron tablas que permitieron la comprensión de los resultados.



Posteriormente, se elaboró mediante el paquete Excel el análisis de los resultados de los jueces expertos para poder brindar los resultados de validez de contenido, conllevando a que todos los ítems fueran válidos (Ventura-León, 2022).

Posterior a ello, se analizaron los datos en el paquete estadístico SPSS versión 25, para la elaboración de los resultados descriptivos que fueron mediante los baremos proporcionados por cada instrumento.

## **2.7. Análisis de datos**

En base a la recolección total de los participantes, se trabajó la limpieza de los datos en el programa Excel, donde se tabuló y colocó una etiqueta a cada variable. Además, para conocer los valores descriptivos de cada variable, se hizo uso de sus baremos correspondientes a cada uno de ellos, los valores de medición se dieron mediante la frecuencia, media y porcentaje (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Por otro lado, para determinar la estadística inferencial, primero se desarrolló el análisis de la prueba de normalidad por medio de Kolmogorov-Smirnov, el cual según los resultados conllevó a que los objetivos se realicen mediante el coeficiente Spearman ( $\rho$ ) de esa manera se determinó la relación bajo la obtención de que la  $p$  de significancia estadística fuera menor al .05 como punto de corte (Ato y Vallejo, 2015).

## **2.8. Aspectos éticos**

Los aspectos éticos del estudio se basaron en el estricto derecho de respetar y aplicar las siguientes directrices. La primera son los principios bioéticos como la no maleficencia, el cual la vida física y psicológica del participante está resguardada en su totalidad, por otro lado, el principio de justicia, donde todos los participantes gozaron del mismo respeto indistintamente de su condición social, género o economía. Asimismo, del principio de autonomía, donde todos los participantes

tuvieron el derecho de permanecer o no en el estudio y cuando ellos lo crean necesario pueden retirarse de el sin restricciones. Además, el principio de beneficencia fue aplicado debido a que la investigadora está capacitada para la adecuada aplicación de los instrumentos de medición. Por último, se respetó y aplicó la confidencialidad de los datos personales (Mustapha y Nketiah, 2021).

**CAPÍTULO III**  
**RESULTADOS**

**Tabla 3***Fiabilidad de los instrumentos*

VARIABLES	Ítems	$\alpha$	$\omega$
Excitación experiencial	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14,15	.801	.820
Angustia psicológica	1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10	.827	.831

*Nota.*  $\alpha$  = Coeficiente alfa,  $\omega$  = coeficiente omega.

En la tabla 3, se evidencia los valores de fiabilidad de cada variable, para ello se usaron dos coeficientes, cuyo resultado para que sea adecuado debe de ser mayor al .70. En ese sentido, los dos instrumentos presentan dichos valores adecuados, para evitación experiencial ( $\alpha = .801$ ;  $\omega = .820$ ) y para angustia psicológica ( $\alpha = .827$ ;  $\omega = .831$ ).

**Tabla 4***Análisis descriptivo de las variables y dimensiones*

VARIABLES	Bajo	Moderado	Alto
Evitación experiencial	7	84	234
	2.2%	25.8%	72.0%
Angustia psicológica	13	79	233
	4.0%	24.3%	71.7%
Ansiedad	28	94	203
	8.6%	28.9%	62.5%
Depresión	24	104	197
	7.4%	32.0%	60.6%

*Nota.* f = Frecuencia, % = Porcentaje.

En la tabla 4, se evidencia los valores hallados de los análisis descriptivos de las variables, para ello, se observa que los valores más representativos en la evitación experiencial son el nivel alto con un 72.0%. Asimismo, para la angustia psicológica, el nivel alto obtuvo una mayor incidencia (71.7%). Por otro lado, en base a las dimensiones de ansiedad y depresión, los niveles fueron altos (62.5%, 60.6%).

**Tabla 5***Pruebas de normalidad*

Variables	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Evitación experiencial	.08	325	.00
Angustia psicológica	.07	325	.00
Ansiedad	.09	325	.00
Depresión	.08	325	.00

*Nota.* a. Corrección de significación de Lilliefors.

En la tabla 5, se observa los resultados de la prueba de normalidad, para ello se usó la prueba de Kolmogorov-Smirnov debido que la cantidad muestral es superior a 50 participantes. En ese sentido, todos los resultados de la significancia estadística son menores al .05, por lo tanto, no se halló distribución normal, entonces, se usó la prueba no paramétrica de Spearman para hallar las correlacionales.

**4.1.1. Contrastación de hipótesis****Hipótesis general.**

- **H<sub>0</sub>:** No Existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023.
- **H<sub>1</sub>:** Existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023.

**Tabla 6***Correlación entre evitación experiencial y angustia psicológica*

Variables	Coe.	Angustia psicológica
Evitación experiencial	<i>rho</i>	.66**
	<i>Sig.</i>	.00

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). Coe. = Coeficiente estadístico, rho = Coeficiente Spearman, Sig. = Significancia estadística.

En la tabla 6, se halló una correlación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y angustia psicológica (Sig. = .00), ya que, el punto de corte fue menor al .05. Por otro lado, en el coeficiente de Spearman, se determinó una relación

directa y de magnitud moderada ( $\rho = .66$ ). Por lo tanto, a mayores conductas evitativas, mayor angustia psicológica habrá en el estudiante universitario, en ese sentido, se aceptó la hipótesis de investigación.

### Hipótesis específicas.

- **H<sub>0</sub>**: No existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad en universitarios de Sayán, 2023.
- **H<sub>e1</sub>**: Existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad en universitarios de Sayán, 2023.

**Tabla 7**

*Correlación de la primera hipótesis específica*

Variabes	Coe.	Ansiedad
Evitación	<i>rho</i>	.59
experiencial	<i>Sig.</i>	.00

*Nota:* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). Coe. = Coeficiente estadístico, rho = Coeficiente Spearman, Sig. = Significancia estadística.

En la tabla 7, se halló una correlación estadísticamente significativa de la evitación experiencial entre la dimensión ansiedad (Sig. = .00), ya que, el punto de corte fue menor al .05. Por otro lado, en el coeficiente de Spearman, se determinó una relación directa y de magnitud moderada ( $\rho = .59$ ). Por lo tanto, a mayores conductas evitativas, mayores síntomas ansiosos habrá en los estudiantes universitarios, en ese sentido, se aceptó las hipótesis de investigación.

- **H<sub>0</sub>**: No existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la depresión en universitarios de Sayán, 2023.
- **H<sub>e2</sub>**: Existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la depresión en universitarios de Sayán, 2023.

**Tabla 8***Correlación de la segunda hipótesis específica*

Variabes	Coe.	Depresión
Evitación	<i>rho</i>	.64
experiencial	<i>Sig.</i>	.00

*Nota:* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). Coe. = Coeficiente estadístico, rho = Coeficiente Spearman, Sig. = Significancia estadística.

En la tabla 8, se halló una correlación estadísticamente significativa de la evitación experiencial entre la dimensión depresión (Sig. = .00), ya que, el punto de corte fue menor al .05. Por otro lado, en el coeficiente de Spearman, se determinó una relación directa y de magnitud moderada (rho = .64). Por lo tanto, a mayores conductas evitativas, mayores síntomas depresivos habrá en los estudiantes universitarios, en ese sentido, se aceptó las hipótesis de investigación.

**CAPÍTULO IV**  
**DISCUSIÓN**



El propósito del estudio fue conocer la relación entre la evitación experiencial y angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023. Para ello se aceptó la hipótesis de investigación, ya que se halló una relación estadísticamente significativa entre las variables ( $\rho = .66$ ,  $p = .00$ ). Los resultados encontrados son en semejanza a otros estudios como el de Caballero et al. (2020); Nubia et al. (2022) y Philip et al. (2017) en estos tres estudios es importante enfatizar que, existe un relación entre moderada – alta, el cual en síntesis se indica que, la relación entre las variables posee indicadores estadísticos que refieren que una correlación lineal entre ellas, sin embargo, futuros estudios deberían de enfatizar en diseño de investigación más analíticos con el fin de detectar con mayor precisión las relaciones teóricas y estadísticas.

Teóricamente se interpreta que una persona que experimenta pensamientos, emociones o sensaciones desagradables, a menudo ocurrirá una tendencia natural a querer evitar estas experiencias incómodas, a veces, a toda costa (Luciano et al., 2005). Sin embargo, cuando ello es recurrente recae en evitación experiencial, la ironía es que se ha descubierto que la evitación experiencial en realidad mantiene la angustia psicológica (Hayes y Eustis, 2020).

Por otro lado, se determinó una predominancia del nivel alto en evitación experiencial con un 72.0%, y para la angustia psicológica con un 71.7%. Estos resultados son semejantes al estudio de Sánchez-Carlessi et al. (2021) el cual también evidenció un alto grado de ansiedad (48.8%), asimismo de síntomas depresivos (55.0%). Ello evidencia que los estudiantes universitarios son proclives a indicadores altos que genera una variedad de sintomatología, debido a que se encuentran en cambios de aprendizaje y personalidad (Rodríguez et al., 2019).

Además, también se determinó la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en universitarios de Sayán, 2023. Para ello se aceptó la hipótesis de investigación, ya que se halló una relación estadísticamente significativa entre las variables ( $\rho = .59$ ,  $p = .00$ ). Los resultados encontrados son en semejanza a otros estudios como el De la Cruz y Mallqui (2022) y Lando (2018) en estos dos estudios se analizaron las variables las cuales conllevaron a la conclusión de una relación moderada entre ellas, asimismo, se indicó que deberían de realizarse mayores investigaciones acerca de ellas, ya que existe poca evidencia científica si la relación se da exclusivamente de la relación de las dos variables o a la presencia de variables extrañas.

Teóricamente ello se interpreta que los síntomas ansiosos como palpitaciones, sudoración o taquicardia son indicadores que generan eventos de una preocupación excesiva en los estudiantes, asimismo, también conlleva a que exista un efecto incremental en las conductas evitativas, lo que propicia un bucle o círculo vicioso de retroalimentación entre las variables (Freixa, 2003)

Finalmente, se identificó la relación entre la evitación experiencial y depresión en universitarios de Sayán, 2023. Para ello se aceptó la hipótesis de investigación, ya que se halló una relación estadísticamente significativa entre las variables ( $\rho = .64$ ,  $p = .00$ ). Los resultados encontrados son semejantes a otros estudios como el de Sánchez-Carlessi et al. (2021) ya que en este estudio se identificó una relación moderada ( $\rho = .60$ ), en ese sentido, el estudio argumenta que los síntomas depresivos aumentan la incidencia de evitación experiencial, debido a que genera conductas de aislamiento de su medio social.

Entonces, teóricamente los estudios en estudiantes universitarios han encontrado asociaciones positivas entre la depresión y la evitación experiencial,

asimismo, los estudios demostraron que una alta evitación entre los participantes propiciará una alta sintomatología de depresión, ya que la falta de sueño, la irritación o el estar profundamente triste sin razón alguna; conlleva a que el estudiante evite situaciones sociales y opte por quedarse en casa o encerrarse en su cuarto, lo que genera mayor evitación experiencial (Luciano y Gutiérrez, 2005).

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES**

1. Se identificó una relación directa entre la evitación experiencial y la angustia psicológica, lo que conlleva a interpretar que el estudiante universitario que intenta no estar en conexión con sus eventos privados a un corto plazo está generando una intensa angustia que podría conllevar a problemas psicológicos graves.
2. Se evidenció que el grado predominante en los estudiantes universitarios de Sayán fue el nivel alto en evitación experiencial, ello conlleva a que el estudiante presente altos indicadores de evitar emociones, sentimientos y conductas hacia sus labores diarias en lo personal y académico.
3. En base a la angustia psicológica y sus dimensiones también se determinó un alto grado de las variables en los estudiantes universitarios, interpretándose que la gran mayoría de ellos presentan síntomas depresivos y ansiosos, lo cual se concatena en una angustia emocional generalizada.
4. Se identificó una relación significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad en los estudiantes universitarios, lo que conlleva a la afirmación que una elevada sintomatología ansiosa, propiciará que el alumno evite situaciones como exponer en clases, realizar un examen, etc.
5. Se determinó una relación significativa entre la evitación experiencia y depresión, entonces, cuando los estudiantes universitarios evitaron eventos privados ello generó mayor sintomatología depresiva como quedarse en casa, llanto recurrente y/o anhedonia.

**CAPÍTULO VI**  
**RECOMENDACIONES**

1. A los investigadores se recomienda el poder realizar nuevas propuestas en base a la relación de las variables, pero bajo diferentes diseños de investigación como el explicativo; ello permitirá conocer con mayor precisión la relación entre variables y su influencia sobre otras.
2. De acuerdo con la evidencia hallada se sugiere a los profesionales de psicología que desarrollen programas de prevención y promoción de la salud mental, ya que la continua emisión de conductas evitativas y un malestar intenso podría propiciar problemas psicológicos más graves como adicciones, estrés crónico, etc.
3. En base a las propiedades psicométricas de cada instrumento se recomienda que futuros estudios puedan profundizar psicométricamente en los procesos de validez y confiabilidad, sobre todo en la validez de estructura interna y la fiabilidad de test-retest.
4. Promover el desarrollo de programas de intervención en base a casos únicos o grupales, de esa forma conocer científicamente que protocolos de la terapia de aceptación y compromiso pueden abordar con eficacia/eficiencia el problema de la evitación experiencial y la angustia psicológica para la reducción de sus síntomas.

## **REFERENCIAS**



- Arias-de la Torre, J., Fernández-Villa, T., Molina, A. J., Amezcua-Prieto, C., Mateos, R., Cancela, J. M., Delgado-Rodríguez, M., Ortiz-Moncada, R., Alguacil, J., Redondo, S., Gómez-Acebo, I., Morales-Suárez-Varela, M., Blázquez Abellán, G., Jiménez Mejías, E., Valero, L. F., Ayán, C., Vilorio-Marqués, L., Olmedo-Requena, R., & Martín, V. (2019). Psychological distress, family support and employment status in first-year university students in Spain. *International journal of environmental research and public health*, 16(7), 12-19. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071209>
- Asociación Americana de Psicología. (2021, enero). *Superando la depresión*. <https://www.apa.org/topics/depression/trastornos-depresivos#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20consiste%20en%20una,e%20incluso%20provoca%20dolores%20f%C3%ADsicos>.
- Asociación Americana de Psicología. (2021, marzo). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Ato, M. & Vallejo, G. (2015). *Diseños de investigación en psicología*. Ediciones Pirámide.
- Barnes-Holmes, D. (2022). Relational frame theory 20 years on: The Odysseus voyage and beyond. *Journal of the Experimental Analysis of behavior*, 2(3), 10-31. <https://doi.org/10.1002/jeab.733>
- Berghoff, C. R., Tull, M. T., DiLillo, D., Messman-Moore, T. & Gratz, K. L. (2017). The role of experiential avoidance in the relation between anxiety disorder diagnoses and future physical health symptoms in a community sample of young adult women. *Journal of contextual behavioral science*, 6(1), 29–34. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.002>

- Caballero, F., Paz-Caballero, D., González-Fernández, S., & Pérez-Álvarez, M. (2020). Activation vs. experiential avoidance as a transdiagnostic condition of emotional distress: an empirical study. *Frontiers in psychology*, 9(3), 16-18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01618>
- Cao, H., Mak, Y. W., Li, H. Y., & Leung, D. Y. P. (2021). Chinese validation of the brief experiential avoidance questionnaire (BEAQ) in college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19(2), 79–85. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.004>
- Coutinho, M., Trindade, I. A. & Ferreira, C. (2019). Experiential avoidance committed action and quality of life: differences between college students with and without chronic illness. *Journal of Health Psychology*, 3(6), 13-29. <https://doi.org/10.1177/1359105319860167>
- Cullinan, J., Walsh, S., Flannery, D., & Kennelly, B. (2022). A cross-sectional analysis of psychological distress among higher education students in Ireland. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 7(1), 1-9. <https://doi.org/10.1017/ipm.2022.2>
- De la Cruz, T., y Mallqui, P, (2022). *Ansiedad y evitación experiencial en Internos de la Escuela Profesional de Psicología de una Universidad Particular de Huancayo, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio de la Universidad Peruana los Andes. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3542>
- Domínguez-Lara, S., y Alarcón-Parco, D. (2019). Análisis estructural de la escala de malestar psicológico de Kessler (K6) en universitarios peruano. *Educación Médica*, 6(2), 100-102. <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica->

71-avance-resumen-analisis-estructural-escala-malestar-psicologico-  
S1575181319301883

- Dymond, S., May, R. J., Munnely, A., & Hoon, A. E. (2010). Evaluating the evidence base for relational frame theory: a citation analysis. *The Behavior analyst*, 33(1), 97–117. <https://doi.org/10.1007/BF03392206>
- Duan, W., Kong, Y., Bu, H., Guan, Q., Chen, Z., Luo, Q. & Zhang, J. (2022). The online strength-informed acceptance and commitment therapy among COVID-19-affected adolescents. *Research on Social Work Practice*, 32(4), 465–474. <https://doi.org/10.1177/10497315211067270>
- El-Mneizel, A. y Gharaibeh, F. (2020). Integración a la vida universitaria de los estudiantes residentes en residencias estudiantiles. *Utopía y praxis latinoamericana*, 25(2), 280-296. <https://www.redalyc.org/journal/279/27963185029/html/>
- Eustis, E. H., Hayes-Skelton, S. A., Roemer, L. & Orsillo, S. M. (2016). Reductions in experiential avoidance as a mediator of change in symptom outcome and quality of life in acceptance-based behavior therapy and applied relaxation for generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 87(2), 188–195. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.09.012>
- Fagin, L., Carson, J., Leary, J., De Villiers, N., Bartlett, H., O'Malley, P., West, M., McElfatrick, S., & Brown, D. (1996). Stress, coping and burnout in mental health nurses: findings from three research studies. *The International journal of social psychiatry*, 42(2), 102–111. <https://doi.org/10.1177/002076409604200204>
- Farr, J., Ononaiye, M. & Irons, C. (2021). Early shaming experiences and psychological distress: The role of experiential avoidance and self-

- compassion. *Psychology and Psychotherapy*, 94(4), 952–972.  
<https://doi.org/10.1111/papt.12353>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363–1381. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.5.1363>
- Fothergill, A., Edwards, D. & Burnard, P. (2004). Stress, burnout, coping and stress management in psychiatrists: findings from a systematic review. *International Journal of Social Psychiatry*, 50(1), 54–65. <https://doi.org/10.1177/0020764004040953>
- Freixa, E. (2003). ¿Que es la conducta? *International Journal of Clinical and Health*, 3(3), 595-613. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730310.pdf>
- Gross, A. C., & Fox, E. J. (2009). Relational frame theory: an overview of the controversy. *The Analysis of verbal behavior*, 25(1), 87–98.  
<https://doi.org/10.1007/BF03393073>
- Hayes-Skelton, S. A., & Eustis, E. H. (2020). *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms*. American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., & Gifford, E. V. (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. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D. & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553–578. <https://doi.org/10.1007/bf03395492>
- Hekmati, I., Abdollahpour Ranjbar, H., Eskin, M., Drake, C. E., & Jobson, L. (2021). The moderating role of experiential avoidance on the relationship between cognitive fusion and psychological distress among Iranian students. *Current Psychology*, 1(2), 30-41. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01539-4>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill.
- Heydari, M., Masafi, S., Jafari, M., Saadat, S., & Shahyad, S. (2023). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety and depression of razi psychiatric center staff. *Open Access Maced J Med Sci*, 6(2), 410-415. <https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/view/oamjms.2018.064>
- Ismail, M., Lee, K. Y., Sutrisno, A., Ahmad, I. A., Abdul, R., Abdul, H., & Ahmad, N. I. (2020). The prevalence of psychological distress and its association with coping strategies among medical interns in Malaysia: A national-level cross-sectional study. *Journal of the Pacific Rim College of Psychiatrists*, 13(2), 12-17. <https://doi.org/10.1111/appy.12417>
- Jason, S., & Eli, H. (2018). Does experiential avoidance mediate the relationship between gender role conflict and psychological distress? *American Journal of Men's Health*, 12(4), 688-695. <https://doi.org/10.1177/1557988317748123>
- Katajavuori, N., Vehkalahti, K., & Asikainen, H. (2021). Promoting university students' well-being and studying with an acceptance and commitment therapy (ACT)-

- based intervention. *Current Psychology*, 3(2), 10-21.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01837-x>
- Kessler, R., Andrews, G. & Colpe, M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalence's and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(1), 959-956. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/[https://www.tac.vic.gov.au/files-to-move/media/upload/k10\\_english.pdf](https://www.tac.vic.gov.au/files-to-move/media/upload/k10_english.pdf)
- Kim, S. S., & Bae, S. M. (2022). Social anxiety and social networking service addiction proneness in university students: the mediating effects of experiential avoidance and interpersonal problems. *Psychiatry investigation*, 19(6), 462–469. <https://doi.org/10.30773/pi.2021.0298>
- Lando, G. (2018). *Evitación experiencial y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio de la Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1610>
- Leandro, C., y Malqui, S. (2022). *Agresividad y angustia psicológica en estudiantes universitarios de Lima Norte, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/94827>
- Lewis, M. M. & Loverich, T. M. (2019). Measuring experiential avoidance and posttraumatic stress in families. *Behavioral sciences*, 9(10), 104-110. <https://doi.org/10.3390/bs9100104>
- Luciano, C., y Gutiérrez, O. (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.

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342005000200008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342005000200008)

- Mayorga, N. A., Garey, L., Viana, A., Cardoso, J. B., Schmidt, N. B., & Zvolensky, M. J. (2022). Psychological distress and physical health symptoms in the latinx population during the covid-19 pandemic: exploring the role of anxiety sensitivity. *Cognitive Therapy and Research*, 46(1), 20–30. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10243-3>
- McElfrick, S., Carson, J., Annett, J., Cooper, C., Holloway, F. & Kuipers, E. (2000). Assessing coping skills in mental health nurses: is an occupation specific measure better than a generic coping skills scale? *Personality and Individual Differences*, 28(5), 965–976. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00152-x](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00152-x)
- Mozid, N. (2022). Association between psychological distress and coping strategies among students engaged in online learning. *PLoS ONE*, 17(7), 10-20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270877>
- Mustapha, H., & Nketiah, B. (2021) Ethics: an insight into psychological research and practice. *Open Access Library Journal*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.4236/oalib.1107110>.
- Nubia, M., Manning, K., & Derrick, J. (2022). Evaluating experiential avoidance in terms of COVID-19 fear and pandemic emotional distress symptoms among Latinx adults. *Cogn Ther Res*, 46(1), 358–366. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10265-x>
- Pavlicic, J. M., Schulenberg, S. E., & Buchanan, E. M. (2021). Experiential avoidance and meaning in life as predictors of valued living: a daily diary study. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 2(1), 135–159. <https://doi.org/10.1177/2632077021998261>

- Philip, S., van Hemert, A. & Penninx, B. (2017). Experiential avoidance and bordering psychological constructs as predictors of the onset, relapse and maintenance of anxiety disorders: one or many? *Cognitive therapy and research*, 41(6), 867–880. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9856-7>
- Quienk, I., Wu, J. & Wu, Q. (2022). Self-compassion buffers the psychological distress from perceived discrimination among socioeconomically disadvantaged emerging adults: a longitudinal study. *Mindfulness*, 13(2), 500–508. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01810-6>
- Riskind, J. H. & Alloy, L. B. (2006). Cognitive vulnerability to psychological disorders: overview of theory, design, and methods. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 705–725. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.7.705>
- Rodríguez, S. L., Garbee, K., & Martínez-Podolsky, E. (2019). Coping with college obstacles: The complicated role of familia for first-generation mexican american college students. *Journal of Hispanic Higher Education*, 1(4), 20-31. <https://doi.org/10.1177/1538192719835683>
- Rojas, A. y Igreda, A. (2021). *Violencia en el noviazgo y evitación experiencial en internos de Psicología de una universidad privada 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio de la Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11408>
- Ryu, S. & Fan, L. (2023). The relationship between financial worries and psychological distress among U.S. Adults. *J Fam Econ Iss*, 44(1), 16–33. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9>
- Saavedra, J. (2022). *Evitación experiencial y malestar psicológico en docentes de colegios de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Norbert



Wiener]. Repositorio de la Universidad Norbert Wiener.  
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7872>

Sánchez-Carlessi, H., Yarlequé-Chocas, L. & Leda, J. (2021). Anxiety, depression, somatization and experiential avoidance indicators in Peruvian university students in quarantine by COVID-19. *Rev. Fac. Med. Hum*, 21(2), 346-353.  
chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgltclefindmkaj/http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v21n2/en\_2308-0531-rfmh-21-02-346.pdf

Schmits, E., Dekeyser, S., Klein, O., Luminet, O., Yzerbyt, V. & Glowacz, F. (2021). Psychological distress among students in higher education: one year after the beginning of the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 74-85.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18147445>

Seitz, K. I., Ehler, N., Schmitz, M., Schmitz, S. E., Dziobek, I., Herpertz, S. C., & Bertsch, K. (2022). Affective and cognitive theory of mind in posttraumatic stress, major depressive, and somatic symptom disorders: Association with childhood trauma. *The British journal of clinical psychology*, 61(3), 680–700.  
<https://doi.org/10.1111/bjc.12357>

Sharp, J., & Theiler, S. (2018). A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40(3), 193–212. <https://doi.org/10.1007/s10447-018-9321-7>

Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. Alfred A. Knopf.

Solomon, D. H., & McLaren, R. M. (2008). Relational framing theory. In L. A. Baxter & D. O. Braithewaite (Eds.), *Engaging theories in interpersonal communication:*

- Multiple perspectives* (pp. 103–115). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483329529.n8>
- Sonmez, Y., Akdemir, M., Meydanlioglu, A., & Aktekin, M. R. (2023). Psychological distress, depression, and anxiety in nursing students: a longitudinal study. *Healthcare, 11*(5), 63-69. <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare11050636>
- Soto, M. (2021). *Evitación experiencial y malestar psicológico en docentes de colegios de Lima Metropolitana, 2021* [ Tesis de pregrado, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio de la Universidad Privada Norbert Wiener. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3367107>
- Spendelow, J. S., & Joubert, H. E. (2018). Does experiential avoidance mediate the relationship between gender role conflict and psychological distress? *American Journal of Men's Health, 12*(4), 688–695. <https://doi.org/10.1177/1557988317748123>
- Tran, N. T., Franzen, J., Jermann, F., Rudaz, S., Bondolfi, G., & Ghisletta, P. (2022). Psychological distress and well-being among students of health disciplines in Geneva, Switzerland: The importance of academic satisfaction in the context of academic year-end and COVID-19 stress on their learning experience. *PloS one, 17*(4), 266-279. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266612>
- Tyndall, I, Waldeck, D, Riva, P, Wesselmann, E., & Pancani, L (2018). Psychological flexibility and ostracism: experiential avoidance rather than cognitive fusion moderates' distress from perceived ostracism over time. *Journal of Contextual Behavioral Science, 7*(1), 72-80. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.02.001>
- Twohig, M., y Hayes, S. (2020). *ACT para la práctica clínica para la depresión y ansiedad*. Biblioteca de Psicología.

- Ugwu, D. I., Onyedibe, M. C. C., & Chukwuorji, J. C. (2020). Anxiety sensitivity and psychological distress among hypertensive patients: the mediating role of experiential avoidance. *Psychology, Health & Medicine*, 2(3), 1–10. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.176459>
- Valencia, P. (2018). El cuestionario breve de evitación experiencial: ¿una alternativa viable al AAQ-II? *Pensando Psicología*, 14(24), 12-24. <https://doi.org/10.16925/pe.v14i24.2412>
- Van der Goot, W., Duvivier, R., Van Yperen, N., de Carvalho-Filho, M., Noot, K., Iking, R. (2021). Psychological distress among frontline workers during the COVID-19 pandemic: A mixed-methods study. *PLoS ONE*, 16(8), 20-31. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255510>
- Ventura-León, J. (2022). De regreso a la validez basada en el contenido. *Adicciones*, 34(4), 1-15. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1213>
- Walser, R. D., & O'Connell, M. (2021). Acceptance and commitment therapy and the therapeutic relationship: Rupture and repair. *Journal of Clinical Psychology*, 77(2), 429–440. <https://doi.org/10.1002/jclp.23114>
- Zhang, C. Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P. K., Hagger, M. S., & Hayes, S. C. (2018). Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change: A Contextually-Driven Approach. *Frontiers in psychology*, 8(2), 23-50. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02350>

## **ANEXOS**

### Anexo 1. Matriz de consistencia

Titulo	Pregunta de investigación	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1	Medición
Evitación experiencial y angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023	¿Existe relación entre la evitación experiencial y angustia psicológica en en universitarios de Sayán, 2023?	Determinar la relación entre la evitación experiencial y angustia psicológica en en universitarios de Sayán, 2023	H1: Existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023	Evitación experiencial	La medición de las variables es de forma ordinal, asimismo se realizarán todos los análisis mediante el programa SPSS26.
		Objetivos específicos		Hipótesis específicas	
		Identificar la relación entre la evitación experiencial y ansiedad en en universitarios de Sayán, 2023	H <sub>e1</sub> : Existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad en en universitarios de Sayán, 2023	Variable 2	
		Identificar la relación entre la evitación experiencial y depresión en universitarios de Sayán, 2023	H <sub>e2</sub> : Existe relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la depresión en en universitarios de Sayán, 2023.	Angustia psicológica: Depresión y Ansiedad	
		Conocer los niveles de la evitación experiencial en universitarios de Sayán, 2023	No tiene hipótesis		
Describir los niveles de la angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023.	No tiene hipótesis				

## Anexo 2. Instrumentos de medición

### CUESTIONARIO DE EVITACIÓN EXPERIENCIAL

#### Instrucciones:

Sírvase indicar en qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

1 = Totalmente en desacuerdo	4 = Ligeramente de acuerdo
2 = Moderadamente en desacuerdo	5 = Moderadamente de acuerdo
3 = Ligeramente en desacuerdo	

Nro.	Ítems	1	2	3	4	5
1	La clave para vivir bien es no sentir nunca ningún dolor.	1	2	3	4	5
2	Rápidamente dejo cualquier situación que me haga sentir mal.	1	2	3	4	5
3	Cuando se me vienen a la mente recuerdos desagradables, trato de dejar de pensar en ello.	1	2	3	4	5
4	Me siento desconectado/a de mis emociones.	1	2	3	4	5
5	Hago las cosas únicamente si me viese en la absoluta necesidad de hacerlas.	1	2	3	4	5
6	El miedo o la ansiedad no me impiden de hacer las cosas importantes.	1	2	3	4	5
7	Renunciaría a muchas cosas con tal de no sentirme mal.	1	2	3	4	5
8	Difícilmente hago algo si hay alguna posibilidad de que me desagrade.	1	2	3	4	5
9	Es difícil para mí saber lo que estoy sintiendo.	1	2	3	4	5
10	Trato de postergar en la mayor medida posible las tareas que encuentro desagradables.	1	2	3	4	5
11	Me esfuerzo en evitar situaciones desagradables.	1	2	3	4	5
12	Uno de mis mayores objetivos es estar libre de cualquier emoción dolorosa.	1	2	3	4	5
13	Me esfuerzo mucho para evitar las sensaciones desagradables.	1	2	3	4	5
14	Si tuviese dudas sobre algo que llevaré a cabo, simplemente no lo hago.	1	2	3	4	5
15	El dolor siempre lleva al sufrimiento.	1	2	3	4	5

## ESCALA DE ANGUSTIA PSICOLÓGICA (K10)

### Instrucciones:

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones que corresponde a situaciones que pudieron o pueden haberse presentado en su vida, usted deberá marcar una de ellas de acuerdo con su situación particular. No se deje afectar por lo que digan los demás o lo que debería ser. No existen respuestas buenas o malas, todas las respuestas son válidas. Por favor conteste la totalidad de las afirmaciones, no deje ninguna sin responder y seleccione en cada ítem el descriptivo que más se ajuste a su estilo de comportamiento.

Ítems	Ninguna vez	Pocas veces en el tiempo	Mitad del tiempo	Mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
1. ¿Te sentiste cansado sin una buena razón?					
2. ¿Te sentiste nerviosa (o)?					
3. ¿Te sentiste tan nervioso(a) que nada podría calmarte?					
4. ¿Sentiste que todo fue un esfuerzo?					
5. ¿Te sentiste tan triste que nada podría animarte?					
6. ¿Te sentiste inútil?					
7. ¿Te sentiste inquieta?					
8. ¿Te sentiste tan inquieta que no pudiste sentarte quieta?					
9. ¿Te sentiste deprimida(o)?					
10. ¿Te sentiste sin esperanza?					

## Anexo 3. Validación del instrumento



Certificado de validez de contenido: Escala de evitación experiencial

N.º	DIMENSIONES / ÍTEMS	Ítem directo o inverso	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
			Puntuaciones	Sí	No	Sí	No	Sí	
1.	La clave para vivir bien es no sentir nunca ningún dolor.	1-2-3-4-5	X		X		X		
2.	Rápidamente dejo cualquier situación que me haga sentir mal.	1-2-3-4-5	X		X		X		
3.	Cuando se me vienen a la mente recuerdos desagradables, trato de dejar de pensar en ello.	1-2-3-4-5	X		X		X		
4.	Me siento desconectado/a de mis emociones.	1-2-3-4-5	X		X		X		
5.	Hago las cosas únicamente si me viese en la absoluta necesidad de hacerlas.	1-2-3-4-5	X		X		X		
6.	El miedo o la ansiedad no me impiden de hacer las cosas importantes.	1-2-3-4-5	X		X		X		
7.	Renunciaría a muchas cosas con tal de no sentirme mal.	1-2-3-4-5	X		X		X		
8.	Difícilmente hago algo si hay alguna posibilidad de que me desagrade.	1-2-3-4-5	X		X		X		
9.	Es difícil para mí saber lo que estoy sintiendo.	1-2-3-4-5	X		X		X		
10.	Trato de postergar en la mayor medida posible las tareas que encuentro desagradables.	1-2-3-4-5	X		X		X		
11.	Me esfuerzo en evitar situaciones desagradables.	1-2-3-4-5	X		X		X		
12.	Uno de mis mayores objetivos es estar libre de cualquier emoción dolorosa.	1-2-3-4-5	X		X		X		
13.	Me esfuerzo mucho para evitar las sensaciones desagradables.	1-2-3-4-5	X		X		X		
14.	Si tuviese dudas sobre algo que llevaré a cabo, simplemente no lo hago.	1-2-3-4-5	X		X		X		

4



15	El dolor siempre lleva al sufrimiento.	1-2-3-4-5	X		X		X		
----	--	-----------	---	--	---	--	---	--	--

Alternativas de respuestas				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Observaciones:

.....

.....

.....

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [X]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Beatriz Silva Ángeles DNI: 15733510

Especialidad o grado del juez validador: Psicóloga clínica

  
 Mg. Beatriz E. Silva Angeles  
 Psicóloga  
 C.Ps.P. 10717    DNI 15733510



Certificado de validez de contenido: Escala de angustia psicológica

N.º	DIMENSIONES / ÍTEMS	Ítem directo o inverso	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
			Puntuaciones	Si	No	Si	No	Si	
<b>Dimensión: Depresión</b>									
1.	¿Te sentiste tan triste que nada podría animarte?	1-2-3-4-5	X		X		X		
2.	¿Te sentiste inútil?	1-2-3-4-5	X		X		X		
3.	¿Sentiste que todo fue un esfuerzo?	1-2-3-4-5	X		X		X		
4.	¿Te sentiste deprimida(o)?	1-2-3-4-5	X		X		X		
5.	¿Te sentiste sin esperanza?	1-2-3-4-5	X		X		X		
6.	¿Te sentiste cansado sin una buena razón?	1-2-3-4-5	X		X		X		
<b>Dimensión: Ansiedad</b>									
7.	¿Te sentiste nerviosa (o)?	1-2-3-4-5	X		X		X		
8.	¿Te sentiste tan nervioso(a) que nada podría calmarte?	1-2-3-4-5	X		X		X		
9.	¿Te sentiste inquieta?	1-2-3-4-5	X		X		X		
10.	¿Te sentiste tan inquieta que no pudiste sentarte quieta?	1-2-3-4-5	X		X		X		


Alternativas de respuestas				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir     No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Beatriz Silva Ángel DNI: 15733510

Especialidad o grado del juez validador: Psicóloga clínica y terapeuta cognitiva conductual

  
 Mg. Beatriz E. Silva Angeles  
 Psicóloga  
 C.Ps.P. 10717    DNI 15733510

Certificado de validez de contenido: Escala de evitación experiencial

N.º	DIMENSIONES / ÍTEMS	Ítem directo o inverso	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
			Puntuaciones	Sí	No	Sí	No	Sí	
1.	La clave para vivir bien es no sentir nunca ningún dolor.	1-2-3-4-5	°		°		°		
2.	Rápidamente dejo cualquier situación que me haga sentir mal.	1-2-3-4-5	°		°		°		
3.	Cuando se me vienen a la mente recuerdos desagradables, trato de dejar de pensar en ello.	1-2-3-4-5	°		°		°		
4.	Me siento desconectado/a de mis emociones.	1-2-3-4-5	°		°		°		
5.	Hago las cosas únicamente si me viese en la absoluta necesidad de hacerlas.	1-2-3-4-5	°		°		°		
6.	El miedo o la ansiedad no me impiden de hacer las cosas importantes.	1-2-3-4-5	°		°		°		
7.	Renunciaría a muchas cosas con tal de no sentirme mal.	1-2-3-4-5	°		°		°		
8.	Difícilmente hago algo si hay alguna posibilidad de que me desagrade.	1-2-3-4-5	°		°		°		
9.	Es difícil para mí saber lo que estoy sintiendo.	1-2-3-4-5	°		°		°		
10.	Trato de postergar en la mayor medida posible las tareas que encuentro desagradables.	1-2-3-4-5	°		°		°		
11.	Me esfuerzo en evitar situaciones desagradables.	1-2-3-4-5	°		°		°		
12.	Uno de mis mayores objetivos es estar libre de cualquier emoción dolorosa.	1-2-3-4-5	°		°		°		
13.	Me esfuerzo mucho para evitar las sensaciones desagradables.	1-2-3-4-5	°		°		°		
14.	Si tuviese dudas sobre algo que llevaré a cabo, simplemente no lo hago.	1-2-3-4-5	°		°		°		

15	El dolor siempre lleva al sufrimiento.	1-2-3-4-5	°		°		°		
Alternativas de respuestas									
1	2	3	4	5					
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre					

Observaciones:

.....

.....

.....

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [X]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Karla Gonzales Colán DNI: 44838337

Especialidad o grado del juez validador: Psicóloga clínica y especialista en terapia TCC

*Karla Gonzales Colán*  
 Psicóloga  
 CIPSP 16235

## Certificado de validez de contenido: Escala de angustia psicológica

N.º	DIMENSIONES / ÍTEMS	Item directo o inverso	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
			Sí	No	Si	No	Si	No	
<b>Dimensión: Depresión</b>									
		Puntuaciones							
1.	¿Te sentiste tan triste que nada podría animarte?	1-2-3-4-5	°		°		°		
2.	¿Te sentiste inútil?	1-2-3-4-5	°		°		°		
3.	¿Sentiste que todo fue un esfuerzo?	1-2-3-4-5	°		°		°		
4.	¿Te sentiste deprimida(o)?	1-2-3-4-5	°		°		°		
5.	¿Te sentiste sin esperanza?	1-2-3-4-5	°		°		°		
6.	¿Te sentiste cansado sin una buena razón?	1-2-3-4-5	°		°		°		
<b>Dimensión: Ansiedad</b>									
		Puntuaciones		No		No		No	
7.	¿Te sentiste nerviosa (o)?	1-2-3-4-5	°		°		°		
8.	¿Te sentiste tan nervioso(a) que nada podría calmarte?	1-2-3-4-5	°		°		°		
9.	¿Te sentiste inquieta?	1-2-3-4-5	°		°		°		
10.	¿Te sentiste tan inquieta que no pudiste sentarte quieta?	1-2-3-4-5	°		°		°		

Alternativas de respuestas				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [X]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Karla Gonzales Colán DNI: 44838337

Especialidad o grado del juez validador: Psicóloga clínica y especialista en TCC


 Karla Gonzales Colán  
 Psicóloga  
 CPoP 18235

Certificado de validez de contenido: Escala de evitación experiencial

N.º	DIMENSIONES / ÍTEMS	Ítem directo o inverso	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
		Puntuaciones							
1.	La clave para vivir bien es no sentir nunca ningún dolor.	1-2-3-4-5	X		X		X		
2.	Rápidamente dejo cualquier situación que me haga sentir mal.	1-2-3-4-5	X		X		X		
3.	Cuando se me vienen a la mente recuerdos desagradables, trato de dejar de pensar en ello.	1-2-3-4-5	X		X		X		
4.	Me siento desconectado/a de mis emociones.	1-2-3-4-5	X		X		X		
5.	Hago las cosas únicamente si me viese en la absoluta necesidad de hacerlas.	1-2-3-4-5	X		X		X		
6.	El miedo o la ansiedad no me impiden de hacer las cosas importantes.	1-2-3-4-5	X		X		X		
7.	Renunciaría a muchas cosas con tal de no sentirme mal.	1-2-3-4-5	X		X		X		
8.	Difícilmente hago algo si hay alguna posibilidad de que me desagrade.	1-2-3-4-5	X		X		X		
9.	Es difícil para mí saber lo que estoy sintiendo.	1-2-3-4-5	X		X		X		
10.	Trato de postergar en la mayor medida posible las tareas que encuentro desagradables.	1-2-3-4-5	X		X		X		
11.	Me esfuerzo en evitar situaciones desagradables.	1-2-3-4-5	X		X		X		
12.	Uno de mis mayores objetivos es estar libre de cualquier emoción dolorosa.	1-2-3-4-5	X		X		X		
13.	Me esfuerzo mucho para evitar las sensaciones desagradables.	1-2-3-4-5	X		X		X		
14.	Si tuviese dudas sobre algo que llevaré a cabo, simplemente no lo hago.	1-2-3-4-5	X		X		X		

15	El dolor siempre lleva al sufrimiento.	1-2-3-4-5	X		X		X		
----	--	-----------	---	--	---	--	---	--	--

Alternativas de respuestas				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Observaciones:

.....

.....

.....

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [ X ]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Jessica Gisela Caycho Solís

DNI: 22498782

Especialidad o grado del juez validador: Terapeuta especialista en Cognitivo conductual; psicológica clínica y de la salud



Jessica Gisela Caycho Solís  
PSICÓLOGA  
CÓDIGO PROFESIONAL



## Certificado de validez de contenido: Escala de angustia psicológica

N.º	DIMENSIONES / ÍTEMS	Ítem directo o inverso	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
<b>Dimensión: Depresión</b>									
1.	¿Te sentiste tan triste que nada podría animarte?	1-2-3-4-5	X		X		X		
2.	¿Te sentiste inútil?	1-2-3-4-5	X		X		X		
3.	¿Sentiste que todo fue un esfuerzo?	1-2-3-4-5	X		X		X		
4.	¿Te sentiste deprimida(o)?	1-2-3-4-5	X		X		X		
5.	¿Te sentiste sin esperanza?	1-2-3-4-5	X		X		X		
6.	¿Te sentiste cansado sin una buena razón?	1-2-3-4-5	X		X		X		
<b>Dimensión: Ansiedad</b>									
7.	¿Te sentiste nerviosa (o)?	1-2-3-4-5	X	No	X	No	X	No	Sugerencias
8.	¿Te sentiste tan nervioso(a) que nada podría calmarte?	1-2-3-4-5	X		X		X		
9.	¿Te sentiste inquieta?	1-2-3-4-5	X		X		X		
10.	¿Te sentiste tan inquieta que no pudiste sentarte quieta?	1-2-3-4-5	X		X		X		


Alternativas de respuestas				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [ X ]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Jessica Gisela Caycho Solís    DNI: 22498782

Especialidad o grado del juez validador: Terapeuta especialista en Cognitivo conductual; psicológica clínica y de la salud


  
 Jessica Gisela Caycho Solís  
 PSICÓLOGA  
 DNP 4212

## Anexo 4. Reporte de Software Antiplagio

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

TESIS - PASCACIO ESPINOZA BANIHA C  
ELESTE - celeste pascasio.docx

AUTOR

Celeste Pascacio

RECuento DE PALABRAS

**12253 Words**

RECuento DE CARACTERES

**72422 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**73 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**3.4MB**

FECHA DE ENTREGA

**Feb 12, 2024 2:26 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Feb 12, 2024 2:28 PM GMT-5**

### ● 16% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)