

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA**

Tesis

Para optar por el título de:

Licenciado en Psicología

Presentado por el Bachiller:

Lando Guillén Chávez

Asesora:

Mg. Carmen Segura Márquez

Lima, Perú

2018

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Además se hicieron comparaciones en las variables estudiadas de acuerdo al sexo.

La muestra estuvo conformada por 183 participantes, de los cuales 133 eran mujeres y 50 hombres de edades entre 18 y 36 años. Para la medición de la evitación experiencial se utilizó la versión mexicana del Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II), adaptado para la presente investigación, y para la evaluación de la ansiedad se usó el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA).

Los resultados muestran una correlación positiva y significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad, así como con sus componentes (cognitivo, Motor y fisiológico). El componente cognitivo obtuvo un mayor grado de correlación con la evitación experiencial. Asimismo, sólo se encontraron diferencias significativas en el componente fisiológico de la ansiedad cuando se considera el sexo.

Términos clave: evitación experiencial, ansiedad, estudiantes universitarios, terapias de tercera generación

Abstract

The present study aimed to determine the relationship between experiential avoidance and anxiety in students from a private university in Metropolitan Lima. Furthermore, comparisons between the studied variables according to sex were made.

The sample was conformed by 183 students, 133 women and 50 men. Their ages ranged from 18 to 36. To measure experiential avoidance was used the mexican version of the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II), adapted for the present study, and to asses anxiety was used the Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA).

The results show a positive and significant relation between experiential avoidance and anxiety, as well as with its components (cognitive, motor and physiologic). The cognitive component obtained the higher correlation level with experiential avoidance. Also, significant differences according to sex were only found in the physiological component.

Keywords: experiential avoidance, anxiety, university students, third wave therapies

**Evitación experiencial y ansiedad en estudiantes de una
universidad privada de Lima Metropolitana**

A mis padres,
Rolando y Rosario

Men act upon the world, and change it, and are changed in turn by the consequences of
their action

B. F. Skinner, 1957

Agradecimientos

Deseo expresar mi más sincero agradecimiento a la profesora Carmen Segura, quien me brindó orientación y estimuló en la realización del presente trabajo. Sin su ayuda no hubiese sido posible la elaboración de esta tesis.

Del mismo modo expreso mi agradecimiento al profesor William Torres por su inestimable ayuda en los análisis estadísticos.

A los profesores que amablemente me brindaron un momento de su clase para poder administrar las pruebas.

A los profesores de diferentes universidades que me proporcionaron su ayuda en la validación del instrumento utilizado en la presente investigación.

A todos los participantes que voluntariamente aceptaron contestar a las pruebas necesarias para este estudio.

Prólogo

El conjunto de experiencias que son resumidas con el término ansiedad hacen referencias a diferentes vivencias percibidas negativamente que de manera legítima tratamos de no sentir. Resulta lógico el esforzarnos en tratar de desaparecer o disminuir las vivencias que no encontramos placenteras, tal como un niño se aleja de lo que no le es agradable. Sin embargo, existen ocasiones en que nuestros intentos por eliminar experiencias desagradables nos llevan a alejarnos de las cosas valiosas que queremos para nuestra vida.

Cuando juzgamos ciertos estados emocionales como malos, muchas veces nuestras acciones dirigidas a evitarlos pueden llegar a tener resultados contraproducentes. No podemos quitarnos la ansiedad como podríamos hacerlo con una piedra en nuestro zapato, pues no contamos con el mismo grado de control cuando lidiamos con nuestras experiencias privadas. Muchas veces estas estrategias se vuelven infructíferas e incluso pueden causar mayor malestar cuando nuestra vida se reduce a intentar no experimentar tales vivencias.

Esta paradoja plantea un reto para los profesionales e investigadores interesados en develar los procesos psicológicos que hacen posible que ciertos problemas como la ansiedad se desarrollen y agudicen en el tiempo. Tal es el interés que motivó la presente investigación, tomando como variables a estudiar a la evitación experiencial y la ansiedad.

Este estudio está dividido en seis capítulos. El primero de ellos expone el planteamiento del estudio, en el que se formula el problema y los objetivos. Asimismo, se desarrolla la importancia y justificación del estudio, y las limitaciones de este.

En el segundo capítulo se desarrolla el marco teórico, en el que se describen los diferentes enfoques que han tratado temas relacionados a la evitación experiencial y la ansiedad, además se exponen investigaciones relacionadas a las variables en estudio. Luego se pasa a revisar las teorías que sustentan la investigación.

En el tercer capítulo se presentan los supuestos científicos básicos, así como hipótesis formuladas en la presente investigación, generales y específicas. Además de ello se mencionan las variables en estudio.

En el capítulo cuatro se describe el método utilizado en este estudio. Aquí se señala el diseño de investigación y se especifican las características de la muestra. Asimismo, se presentan los instrumentos de recolección de datos y las técnicas de procesamiento y análisis de los mismos.

En el quinto capítulo se muestran los resultados obtenidos, que se exponen de acuerdo a los objetivos generales y específicos. Se muestran los análisis estadísticos en las tablas, así como los análisis de los instrumentos de recolección de datos. También se realiza la discusión de los resultados de la investigación.

Finalmente en el capítulo sexto se presenta el resumen de la investigación, además de las conclusiones a las que se ha llegado en base a lo hallado y por último, las recomendaciones para posteriores investigaciones.

ÍNDICE

Prólogo	1
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	8
1.1. Formulación del problema.....	8
1.2. Objetivos.....	10
a) Generales.....	10
b) Específico.....	10
1.3. Importancia y justificación del estudio.....	11
1.4. Limitaciones del estudio.....	12
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	14
2.1. Marco histórico.....	14
2.1.1. Evitación experiencial.....	14
2.1.1.1. Enfoque psicoanalítico.....	14
2.1.1.2. Enfoque humanista.....	16
2.1.1.3. Enfoque conductual.....	17
2.1.1.4. Enfoque cognitivo.....	19
2.1.2. Ansiedad.....	19
2.1.2.1. Enfoque psicoanalítico.....	20
2.1.2.2. Enfoque humanista.....	20
2.1.2.3. Enfoque conductual.....	21
2.1.2.3.1. Condicionamiento clásico.....	21
2.1.2.3.2. Condicionamiento operante.....	21
2.1.2.3.3. Mediacional/metodológico.....	22
2.1.2.4. Enfoque Cognitivo.....	22
2.2. Investigaciones relacionadas.....	23

2.3. Bases teórico-científicas del estudio.....	27
2.3.1. Conductismo radical.....	27
2.3.1.1. Análisis de la conducta.....	29
2.3.1.2. Primera generación de terapia.....	30
2.3.1.3. Segunda generación de terapia.....	31
2.3.1.4. Tercera generación de terapia.....	32
2.3.2. Contextualismo funcional.....	33
2.3.3. Teoría de los marcos relacionales.....	35
2.3.3.1. Principales marcos relacionales.....	38
2.3.4. La evitación experiencial.....	44
2.3.4.1. Evidencia de los efectos de la supresión emocional y cognitiva.....	45
2.3.4.2. Contextos verbales de la evitación experiencial.....	47
2.3.5. Ansiedad.....	49
2.3.5.1. Respuesta cognitiva.....	50
2.3.5.2. Respuesta fisiológica.....	50
2.3.5.3. Respuesta motora.....	50
2.4. Definición de términos básicos.....	54
2.4.1. Evitación experiencial.....	54
2.4.2. Ansiedad.....	54
2.4.3. Estudiantes universitarios.....	54
CAPÍTULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	55
3.1. Supuestos científicos básicos.....	55
3.1.1. Teoría de los marcos relacionales.....	55
3.1.2. Teoría tridimensional de la Ansiedad.....	55
3.2. Hipótesis.....	55
a. General.....	55
b. Específicas.....	56

3.3. Variables en estudio.....	56
--------------------------------	----

CAPÍTULO IV. MÉTODO.....57

4.1. Diseño de investigación.....	57
-----------------------------------	----

4.2. Población de estudio.....	57
--------------------------------	----

4.3. Muestra de la investigación.....	57
---------------------------------------	----

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	57
---	----

4.5. Procedimientos para la recolección de la muestra.....	61
--	----

4.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	61
---	----

CAPÍTULO V. RESULTADOS OBTENIDOS.....63

5.1. Presentación y análisis de datos.....	63
--	----

5.1.1. Resultados de acuerdo al objetivo principal.....	63
---	----

5.1.1.1. Prueba de bondad de ajuste.....	63
--	----

5.1.1.2. Resultados de las correlaciones entre la evitación experiencial y ansiedad.....	64
--	----

5.1.2. Resultados relativos a los objetivos específicos.....	65
--	----

5.1.2.1. Resultados de la correlación entre la evitación experiencial y respuesta cognitiva de la ansiedad.....	65
---	----

5.1.2.2. Resultados de la correlación entre la evitación experiencial y respuesta fisiológica de la ansiedad.....	65
---	----

5.1.2.3. Resultados de la correlación entre la evitación experiencial y respuesta motora de la ansiedad.....	66
--	----

5.1.2.4. Resultados de las comparaciones de acuerdo al sexo.....	67
--	----

5.1.2.5. Análisis estadístico del cuestionario AAQ-II.....	67
--	----

5.1.2.5.1. Resultados de la validez del cuestionario.....	67
---	----

5.1.2.5.2. Resultados de la confiabilidad del cuestionario.....	68
---	----

5.2. Discusión de resultados.....	69
-----------------------------------	----

CAPÍTULO VI. RESUMEN Y CONCLUSIONES	75
6.1. Resumen del estudio.....	75
6.2. Conclusiones.....	77
6.3. Recomendaciones.....	78
REFERENCIAS	80
ANEXOS	
Anexo A. Ficha técnica de la prueba Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II).....	96
Anexo B. Ficha técnica del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA).....	97

ÍNDICE DE TABLAS

Tablas	página
Tabla 1	
Matriz de las variables evitación experiencial y ansiedad.	60
Tabla 2	
Prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov en los puntajes de evitación experiencial y ansiedad.	64
Tabla 3	
Correlación entre la evitación experiencial y ansiedad utilizando el coeficiente Spearman-Brown.	64
Tabla 4	
Correlación entre la evitación experiencial y respuesta cognitiva de la ansiedad utilizando el coeficiente Spearman-Brown.	65
Tabla 5	
Correlación entre la evitación experiencial y respuesta fisiológica de la ansiedad utilizando el coeficiente Spearman-Brown.	66
Tabla 6	
Correlación entre la evitación experiencial y respuesta motora de la ansiedad utilizando el coeficiente Spearman-Brown.	66
Tabla 7	
Diferencias en los niveles de evitación experiencial y ansiedad según el sexo utilizando la prueba U de Mann Whitney.	67
Tabla 8	
Resultado del coeficiente de validez de V de Aiken del cuestionario AAQ-II.	68
Tabla 9	
Correlaciones ítem-test (r) y coeficientes alfa de Cronbach si se elimina el ítem (α) en el cuestionario AAQ-II.	69

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La evitación experiencial es un constructo que hace referencia a una dimensión transdiagnóstica que se encuentra presente en diferentes psicopatologías (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, y Strosahl, 1996). Surge de la noción de que uno de los componentes comunes entre los trastornos psicológicos es la falta de disposición de experimentar contenidos psicológicos desagradables (pensamientos, emociones, recuerdos, sensaciones corporales) y llevar acciones tendientes a evitarlos.

Este patrón evitativo ha sido reconocido ya sea explícita o implícitamente por diferentes enfoques teóricos, desde el psicoanálisis, haciendo alusión a la represión de recuerdos o pensamientos, hasta las actuales terapias llamadas de “tercera generación”, enmarcadas dentro del análisis de la conducta, que intervienen directamente en estas acciones orientadas a la evitación mediante técnicas de aceptación y mindfulness. (Pérez, 2014).

Las acciones emprendidas para evitar el malestar subjetivo puedan variar de topografía, es decir, la forma de la conducta, empero, visto desde el punto de vista del análisis funcional del comportamiento, tienen la misma función: alterar la frecuencia o forma de los eventos psicológicos percibidos como aversivos. La evitación experiencial se vuelve un trastorno cuando estas acciones llevadas a cabo para evitar se vuelven más el problema que la solución, pues entre las estrategias de evitación perjudiciales se encuentran el beber excesivamente, el uso de drogas o comportamiento sexual altamente riesgoso. Las explicaciones de los procesos o estrategias específicas de evitación difieren dependiendo

del enfoque teórico, siendo así que el constructo de evitación experiencial resulta útil como dimensión empírica coherente con diferentes aproximaciones.

Uno de los trastornos más comunes y que empíricamente ha sido relacionado con la evitación experiencial es la ansiedad. Los intentos continuados de tratar de no experimentar ansiedad pueden ser contraproducentes, pues estas acciones exacerban esta sensación, como se ha visto en distintas investigaciones (Chawla, 2007). En este caso, los pensamientos o sensaciones corporales relacionadas a este trastorno se perciben como indeseables, debido a la evaluación cognitiva que se hace de estos, poniendo en ejercicio diferentes estrategias de evitación.

Otra ventaja de abordar el estudio de los trastornos psicológicos mediante la evitación experiencial es la utilidad que posee para la elección del tratamiento. Al basarse en procesos funcionales que subyacen a los trastornos y los mantienen, en virtud de su fundamentación en el análisis funcional, y no solamente en signos y síntomas, hace posible sugerir tratamientos efectivos. Por este hecho, se ha mostrado como una alternativa a los manuales de diagnóstico al uso.

En relación a los estudiantes universitarios, el contexto académico se presenta como un conjunto de situaciones que eventualmente pueden generar ansiedad. Las mismas actividades académicas o los contextos interpersonales en los que se desarrollan pueden plantear dificultades a los estudiantes que, sumados a la historia personal, hacen probable la aparición de respuestas de ansiedad.

Por todo lo planteado anteriormente se formula el siguiente problema de investigación:

¿En qué medida se relacionan la evitación experiencial y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

1.2. OBJETIVOS

a) Generales

Determinar la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana

b) Específicos

Determinar la relación entre la evitación experiencial y la respuesta cognitiva de la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana

Analizar la relación entre la evitación experiencial y la respuesta fisiológica de la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana

Establecer la relación entre la evitación experiencial y la respuesta motora de la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana

Identificar las diferencias en la evitación experiencial y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, considerando el sexo.

Analizar estadísticamente el cuestionario AAQ-II

1.3. IMPORTANCIA Y JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación surge debido a la alta prevalencia de la ansiedad a nivel de la población general y de los problemas que puede generar a las personas en sus distintas áreas de funcionamiento, ya sea a nivel interpersonal, familiar o laboral. El exceso de preocupaciones y la sensación de malestar característicos de este tipo de trastorno muchas veces pueden ser causados en mayor medida por la forma en que se actúa ante la ansiedad que por la ansiedad misma. En este sentido, conforme a líneas de investigación actuales, se hace necesario estudiar la manera en que se responde a la ansiedad, y en general a los eventos psicológicos aversivos.

El planteamiento presente permite conocer los aspectos de mayor relevancia sobre trastornos psicológicos, específicamente la ansiedad, relacionados con su mantenimiento y exacerbación dentro de una dimensión funcional. Esta aproximación se enmarca en un intento de definir los procesos comunes a diversos trastornos con el fin de integrar contribuciones de distintos paradigmas psicológicos y lograr resultados prácticos, con implicaciones psicoterapéuticas dirigidas a alterar estas estrategias desadaptativas.

En el aspecto académico, las situaciones propias del contexto universitario pueden influir en el desempeño de las actividades de los estudiantes, que pueden traducirse en una disminución en el rendimiento académico. La presente investigación puede aportar en la dilucidación de los aspectos relacionados a la ansiedad que puedan permitir formas más eficaces de hacer frente a estas experiencias.

Debido a que en el ámbito local existe una casi nula presencia de investigaciones relacionadas con esta temática, la presente investigación se muestra como un aporte al esclarecimiento de las relaciones entre ambas variables en estudio en el contexto peruano.

1.4. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

La realización de la investigación se enfrenta a una serie de limitaciones durante el proceso que se detalla a continuación:

Al ser el constructo objeto de estudio en la presente investigación bastante reciente, sólo se ha podido encontrar una investigación realizada en Perú que aborde específicamente el tema de la evitación experiencial en el contexto universitario, por lo que la interpretación de los resultados se limitó a lo encontrado principalmente en la literatura extranjera y lo hallado en el medio local.

En cuanto a la muestra elegida, esta fue seleccionada mediante un proceso intencional no probabilístico debido a la dificultad de realizar un muestreo aleatorio en la población objeto de estudio, pues para realizar este tipo de muestreo se debe tener acceso a toda la población antes de seleccionar la muestra. El tipo de muestreo elegido se basa en la conveniencia de seleccionar a los estudiantes que en el momento de la investigación estén disponibles para formar parte de ésta.

En el aspecto metodológico, el tipo de investigación descriptivo-correlacional que presenta este estudio permite medir el grado de relación en el cual interactúan dos o más variables entre sí. Sin embargo, este tipo de investigación no permite establecer una

relación de causalidad entre las variables, por lo que no sería posible realizar una explicación de la causa de los fenómenos investigados.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. MARCO HISTÓRICO

2.1.1 Evitación experiencial

La evitación experiencial es un constructo que ha sido propuesto por los autores de las llamadas terapias de “tercera generación” como una dimensión funcional de los trastornos psicológicos (Hayes, 2004a). Esta conceptualización se basa en la tendencia a evitar el malestar subjetivo ya sea en forma de pensamientos, emociones, sensaciones corporales, y las correspondientes estrategias de evitación emprendidas para disminuir o alterar estos contenidos (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, y Strosahl, 1996).

La evitación ha sido reconocida por diferentes escuelas como un factor presente en el origen y mantenimiento de distintas psicopatologías, si bien cada una le ha otorgado una importancia diferente, además de diversas explicaciones acerca de los procesos que la originan.

Pasaremos revista a los diferentes enfoques teóricos que de manera explícita o implícita han hecho alusión al fenómeno de la evitación en los trastornos psicológicos.

2.1.1.1 Enfoque Psicoanalítico

Desde el enfoque psicoanalítico, los mecanismos de defensa se refieren a las luchas del yo contra ideas y afectos dolorosos e insoportables (Freud, 1954). Estas reacciones defensivas tienen la finalidad de reducir o suprimir toda modificación susceptible de poner en peligro la integridad y la constancia del individuo biopsicológico (Laplanche y

Pontafolis, 2004). Si bien su uso es considerado común entre las personas, cuando se utiliza de manera repetitiva puede volverse patológico, comprometiendo la adaptación del individuo.

Los principales mecanismos de defensa son:

- Represión
- Supresión
- Condensación
- Aislamiento
- Desplazamiento
- Formación reactiva
- Identificación
- Introyección
- Negación
- Proyección
- Racionalización
- Intelectualización
- Regresión
- Sublimación

La represión y la supresión pueden ser observadas como las formas más cercanas a la evitación experiencial, debido a su función explícita de relegar al inconsciente todo material que puede ser doloroso o amenazante (Chawla, 2007).

El papel de los mecanismos de defensa como estrategias para evitar el malestar muestra claramente la relación con la evitación experiencial.

2.1.1.2 Enfoque Humanista

Logoterapia

En la Logoterapia un principio terapéutico fundamental es la intención paradójica. Esta técnica se basa en hacer experimentar a la persona precisamente lo que se teme, bajo el supuesto de que el tratar de controlar y de no sentir el miedo tiene efectos contraproducentes, haciendo que esta experiencia se produzca en mayor medida (Frankl, 1991). Se infiere que el miedo persistirá hasta que el paciente no evite o se retire de las situaciones en las que espera tener miedo ya que, al hacer esto, se convierte en un círculo vicioso donde el malestar aumenta cada vez que se trata de no sentirlo (Oblitas, 2012).

Se resalta en este procedimiento terapéutico que la evitación del malestar psicológico es un factor que mantiene y exacerba el propio discomfort.

Carl Rogers: Psicoterapia centrada en el cliente

Este enfoque otorga una gran importancia a lo que Rogers llamaba la apertura a la experiencia, describiéndola como una forma de volverse más consciente de los propios sentimientos y actitudes, además de desarrollar formas menos rígidas de pensamiento (Rogers, 1961). Señala que este proceso es opuesto a la defensividad, ya que el ponerse en contacto con la experiencia privada, incluso siendo ésta dolorosa, implica haberse desprendido de todo intento de negar o evitar lo que es visto como indeseable o displacentero.

Psicoterapia Gestalt

Fritz Perls, fundador de la psicoterapia Gestalt, plantea que en el proceso terapéutico el desarrollo de la consciencia es un elemento que permite al paciente percibir aspectos de sí mismo que lo ayudarán a hacerse responsable de sus actos (Perls y Baumgardner, 2006). Como contraparte de este proceso, este autor hace referencia a la evasión, a la cual define como una forma de eludir la experiencia interna, siendo equivalente a una disminución de la consciencia. Al respecto Perls refiere: “...Puesto que la evasión consiste en reducir al mínimo la consciencia, con el objeto de impedir el contacto, y puesto que la ansiedad indica evasión, en la terapia nos interesa mucho observar la ansiedad y la evasión del paciente, y trabajar con ellas” (Perls y Baumgardner, 2006).

Parte del cambio en la terapia viene dado por la capacidad de prescindir de la fuga y de poder aceptar tales sentimientos desagradables.

Claramente se observa el papel de la evitación en el desarrollo de los problemas psicológicos.

2.1.1.3. Enfoque Conductual

Condicionamiento clásico

Desde el paradigma del condicionamiento clásico se explicaba la respuesta de evitación como un comportamiento que se da ante la presencia de un aumento del arousal provocado por un estímulo aversivo, siendo este aumento producido precisamente por el condicionamiento clásico.

Dentro de esta aproximación se encuentra Mowrer (1947; Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012), quien mediante la teoría bifactorial planteó que los miedos son adquiridos por

condicionamiento clásico y mantenidos por condicionamiento operante, debido al efecto reforzante que tienen las acciones de escape ante la presencia del estímulo temido, es decir, los comportamientos de escape se refuerzan negativamente. Este autor utilizó el término desligamiento para hacer referencia a la adquisición de éstas nuevas respuestas y estados afectivos a partir de respuestas biológicas incondicionadas (Ribes, 2015).

Esta propuesta teórica sirvió como fundamento de los procesos subyacentes en la extinción del miedo que se daba en la aplicación de las técnicas de exposición desarrolladas entre las décadas de los 50 y 60 (Ruiz et al., 2012).

Condicionamiento operante

El modelo explicativo de Ferster (1973) para la depresión se basa en un análisis funcional de las conductas clínicamente relevantes observadas en este trastorno. En este sentido, la depresión se caracteriza por una reducción de conductas adaptativas con función reforzante y un incremento de las conductas de evitación y escape tales como llorar, quejarse o estar enojado. Estas conductas de escape permiten a la persona disminuir o eliminar la estimulación aversiva de forma inmediata; sin embargo, mantienen el estado depresivo al no permitir que se esté en contacto con contingencias de reforzamiento.

En este sentido, la depresión es vista como una operación de establecimiento que altera las relaciones entre los estímulos discriminativos, las respuestas y los reforzadores, ya que ciertos comportamientos que eran considerados gratificantes pierden su valor reforzante. (Pérez, 2003).

2.1.1.4. Enfoque Cognitivo

Las concepciones psicoterapéuticas derivadas de los enfoques cognitivos han centrado su atención en la modificación de los contenidos de los pensamientos como medio para generar formas de pensar y actuar más adaptativas (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979). Lo que se busca es cambiar el comportamiento de evitación o escape de manera indirecta, cambiando primero los procesos cognitivos que los hacen posible, De esta manera, al alterar el pensamiento de un individuo en una situación dada, se logran cambiar las reacciones emocionales y conductuales. Desde esta perspectiva son las cogniciones las que mantienen los comportamientos de evitación y las reacciones emocionales de temor.

2.1.2. Ansiedad

El término ansiedad proviene del latín *anxietas*, que a su vez proviene de la raíz indoeuropea *angh*, del cual también se deriva el vocablo angustia.

La distinción entre ambos vocablos ansiedad/angustia dentro de la comunidad académica de la psicología y psiquiatría se da principalmente en los idiomas español y francés, ya que en lenguas como el inglés y el alemán los correspondientes términos de *anxiety* y *angst* son cada uno depositarios de las significaciones que se les da a los términos aludidos (Sarudiansky, 2013).

Sin embargo, según Miguel-Tobal (1990) la distinción entre angustia y ansiedad se debe principalmente a la diferenciación entre orientaciones teóricas, designando angustia las corrientes de corte psicoanalítico y humanista; y ansiedad las aproximaciones enmarcadas en la psicología científica.

A continuación haremos un breve repaso de las distintas aproximaciones que han abordado el tema de la ansiedad.

2.1.2.1 Enfoque Psicoanalítico

Según Sigmund Freud la ansiedad era una característica de los cuadros neuróticos (Freud, 1991) y a lo largo de sus escritos establece tres definiciones sobre ella (Casado, 1994). La primera define a la ansiedad como una acumulación de la excitación sexual no satisfecha que se transforma en ansiedad a través de un proceso fisiológico. La segunda definición de ansiedad es concebida como una señal de alarma desencadenada por el yo ante la amenaza de peligros internos o externos. Posteriormente hace una diferenciación entre ansiedad real, que se da ante un peligro real; la ansiedad neurótica, que tiene su origen en el conflicto resultante de los intentos del yo por satisfacer los instintos del ello; y finalmente la ansiedad moral, que hace referencia a las exigencias del superyó al sujeto ante la amenaza de la pérdida de control sobre los impulsos.

2.1.2.2. Enfoque Humanista

Desde las teorías humanistas y existenciales el tema de la ansiedad ha sido objeto de un análisis de corte filosófico con implicancias terapéuticas.

Carl Rogers (1951) conceptualiza la ansiedad como un estado de malestar o tensión cuyo origen es desconocido para el individuo. Además, señala que este estado genera procesos defensivos que se interponen en el camino hacia la aceptación de la experiencia. (Rogers 1961).

Como se ha señalado líneas atrás, Perls (2006) considera la ansiedad como una experiencia irreal que se presenta al campo fenoménico ante la cual se responde con

movimientos de evasión. En esta línea, hace una diferenciación con el temor definiendo a éste como una reacción ante una amenaza real, a diferencia de la ansiedad que es producto de las fantasías del paciente.

2.1.2.3. Enfoque Conductual

2.1.2.3.1. Condicionamiento clásico

En la década de los años 20, en base a los trabajos de Watson y Rayner (Ruiz et al, 2012), se realiza el ampliamente conocido experimento del niño Albert, en el cuál se le condiciona para generar una respuesta emocional negativa ante la presencia de un conejo de peluche. Así, se considera la ansiedad como una respuesta aprendida mediante las leyes del condicionamiento pavloviano.

La teoría bifactorial de Mowrer, expuesta anteriormente, señala el papel motivacional de la ansiedad para las respuestas de evitación que se establece por condicionamiento clásico y que, a su vez, es mantenida por el condicionamiento operante mediante las respuesta de escape.

2.1.2.3.2. Condicionamiento operante

El condicionamiento operante desarrollado por Skinner concibe la ansiedad como un estado resultante de la presentación de un estímulo aversivo que reduce la realización de la conducta, es decir, ésta es castigada. Así, un estímulo que precede a un reforzador negativo evoca una respuesta condicionada por la reducción de la amenaza de la situación, provocando, a su vez, respuestas emocionales (Casado, 1994).

2.1.2.3.3. Mediacional/metodológico

Spieldberger (Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. y Del Castillo, O., 2012) basándose en los planteamientos de Cattell (Cattell y Scheier, 1961) propone que para entender la ansiedad de manera adecuada se hace necesario dar cuenta de la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad. La ansiedad estado hace referencia a un estado emocional inmediato que se presenta ante una situación determinada caracterizado por sentimientos de tensión, nerviosismo, pensamientos molestos e incrementos en la actividad fisiológica. Por su parte, la ansiedad rasgo se refiere a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables en el tiempo, siendo así de carácter disposicional, un rasgo. Además desde esta perspectiva se plantea que las personas con altos niveles de ansiedad rasgo tienden a percibir como amenazantes una mayor cantidad de situaciones y experimentan con mayor frecuencia e intensidad niveles de ansiedad estado.

2.1.2.4. Enfoque cognitivo

Desde el enfoque cognitivo, el modelo cognitivo de la ansiedad propuesto por Beck (Ruiz et al., 2012) resalta el papel de las creencias subyacentes en los problemas de ansiedad y la interpretación que se hace de los estímulos temidos así como de las reacciones psicofisiológicas que se experimentan. Acorde con la metáfora computacional del procesamiento de la información, se concibe que la ansiedad es un producto de déficits en este procesamiento que producen sesgos cognitivos referidos a peligros o amenazas. Estas creencias subyacentes de peligro llevan al individuo a: restringir su atención hacia posibles amenazas en su entorno, interpretar catastróficamente estímulos ambiguos, subestimar los propios recursos de afrontamiento, subestimar la posibilidad de que otras

personas puedan ayudarle si se encuentra en peligro y llevar a cabo conductas de evitación o escape.

2.2. INVESTIGACIONES RELACIONADAS

Karekla y Panayiotou (2011) de la Universidad de Chipre examinaron la relación entre la evitación experiencial y el afrontamiento y el rol de ambos constructos en predecir el malestar y bienestar psicológico. Los resultados mostraron que la evitación experiencial se asocia al factor de afrontamiento centrado en la emoción y tipos de afrontamiento evitativo. Es decir, mientras más alto puntúe un individuo en evitación experiencial, más tiende a usar estas estrategias de afrontamiento. La evitación experiencial puede ser considerada como otro estilo de afrontamiento que se solapa con los estilos de afrontamiento evitativos y centrados en la emoción. Sin embargo, este constructo contribuye a un porcentaje de la varianza explicándolo por la utilización de conductas autodestructivas, negación, soporte emocional y autoinculparse, Los autores refieren que la varianza explicada por la evitación experiencial se debe al énfasis que hace este constructo en la evitación de la experiencia interna, lo cual consideran importante tomar en cuenta para poder entender las maneras en que las personas afrontan eventos negativos.

Patrón (2010) realizó una adaptación al español del Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ II) evaluando sus propiedades psicométricas en la población de Yucatán, México. La muestra estuvo compuesta por 200 participantes divididos en un grupo clínico y no clínico. Dentro del primero se encontraban pacientes con trastornos del estado de ánimo, ansiedad y psicóticos. El segundo grupo estuvo conformado por

estudiantes de un instituto superior. En los resultados se obtuvieron un coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach de 0.89 y en relación a la validez, el análisis factorial mostró que la prueba está compuesta por un solo factor que explica un rango de 40% a 46% de la varianza, además de poseer una validez concurrente con el BAI (Inventario de ansiedad de Beck) de 0.68. Además, el instrumento es capaz de diferenciar el grupo clínico del no clínico.

Newman et al. (2011) de la Universidad del Estado de Pennsylvania proponen un modelo sobre el papel de la preocupación como una forma de evitación experiencial en el trastorno de ansiedad generalizada. Plantean que los individuos que padecen este trastorno son más sensibles a sentirse emocionalmente vulnerables ante eventos negativos inesperados y que la preocupación (una de las características centrales del TAG) vendría a ser una forma de prolongar y mantener un estado emocional negativo con el fin de evitar un inesperado cambio emocional. De esta manera, las personas con TAG tienden a usar la preocupación como estrategia de afrontamiento ya que prefieren sentirse crónicamente angustiados con el fin de prepararse para los peores resultados, en vez de experimentar un cambio desde un estado emocional positivo a otro negativo. De esta manera, consistente con otros autores (Borkobec, Alcaine y Behar, 2004), los individuos con TAG se generan angustia a sí mismos para evitar experimentar un mayor grado de angustia. Al sentir una disminución en la experiencia de un estado emocional negativo, como el alivio que se experimenta cuando el resultado temido no ocurre, la preocupación es reforzada y mantenida.

Patrón (2013) de la Universidad Autónoma de Yucatán en México se propuso identificar si existe alguna diferencia en los niveles de evitación experiencial entre

pacientes psiquiátricos, con diagnósticos de ansiedad, depresión y cuadros psicóticos, y población no clínica de la ciudad de Mérida, Yucatán. Para medir la evitación experiencial se utilizó el Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II), adaptada por el mismo autor a la población yucateca (Patrón, 2010). La muestra estuvo conformada por 108 participantes, que fueron divididos en cuatro grupos de 27 integrantes cada uno: (1) ansiedad, (2) depresión, (3) psicóticos y (4) no clínico. Los resultados indican mayores niveles de evitación experiencial en la muestra clínica; Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos de ansiedad y depresión. Por otro lado, el grupo conformado por pacientes psicóticos mostró menores niveles de evitación experiencial que los grupos de ansiedad y depresión.

Una investigación llevada a cabo en la Universidad de Newcastle en Australia (McMullen et al., 2015) con el propósito de determinar si la evitación experiencial es un constructo unidimensional o multidimensional y medir su sensibilidad al cambio durante el proceso de terapia, buscó evaluar los niveles de evitación experiencial en una muestra conformada por 82 participantes que se encontraban llevando terapia psicológica en un servicio de salud mental comunitario y los compararon con los resultados de escalas que evalúan aspectos específicos de ese constructo: control del pensamiento y control emocional. Además, las medidas fueron realizadas en el inicio de la terapia, estableciendo una línea base, y también en la doceava semana con el fin de medir los cambios. Los resultados indican que existe una fuerte correlación entre la evitación experiencial y las otras dos variables medidas, siendo posible observar el cambio en las medidas a través de un proceso psicoterapéutico. En relación al constructo de evitación experiencial, se

encontró que es un constructo multidimensional en el que se puede diferenciar los elementos de evitación cognitiva y evitación emocional.

Spinhoven et al, (2017) buscaron determinar la validez predictiva incremental de la evitación experiencial por encima de constructos psicológicos relacionados tales como rumiación, preocupación y sensibilidad a la ansiedad, en el inicio y mantenimiento y recaída de los trastornos de ansiedad; además, se analizó si estos constructos relacionados pueden ser representados por un solo factor latente con un poder predictivo similar a los constructos por separado que ofrezca un modelo predictivo más parsimonioso. Se utilizó un diseño longitudinal en el que durante 4 años se evaluó repetidas veces a una cohorte compuesta por 2157 adultos de entre 18 y 65 años, de los cuales 1614 presentaban un trastorno de ansiedad (trastorno de pánico con o sin agorafobia, ansiedad social, trastorno de ansiedad generalizada, agorafobia sin pánico) o lo habían tenido en el pasado. La evitación experiencial, medida mediante el AAQ-I, manifestó un significativo solapamiento con los constructos cognitivos relacionados. La evitación experiencial y la sensibilidad a la ansiedad fueron los únicos que predijeron el mantenimiento de los trastornos de ansiedad y el neuroticismo predijo la recaída en estos trastornos ansiosos, por encima del efecto de los otros constructos cognitivos. Además, un factor latente de vulnerabilidad psicológica se mostró en cada uno de estos constructos psicológicos. Este factor latente predijo el comienzo, mantenimiento y recaída de los trastornos de ansiedad. Los autores concluyen que la tendencia a experimentar frecuentemente experiencias emocionalmente negativas, evaluar estas experiencias como aversivas y embarcarse en estrategias de afrontamiento evitativas pueden constituir un factor transdiagnóstico predictivo de los trastornos de ansiedad. Además recomiendan desarrollar y evaluar intervenciones dirigidas a los

constructos transdiagnósticos que subyacen a los trastornos de ansiedad y afectivos en general.

En el contexto peruano, Valencia y colaboradores (2017) de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos buscaron probar si la evitación experiencial (EE) y las estrategias de afrontamiento predicen independientemente la ansiedad-rasgo y la ansiedad estado. Aplicaron las pruebas IDARE, COPE y AAQ II en una muestra de estudiantes de pregrado de una universidad de Lima. De acuerdo con los resultados, la ansiedad (estado y rasgo) mostró correlaciones significativas con la EE, la baja actitud de solución de problemas, la autculpa y el uso de sustancias. Sin embargo, al someter estas variables a análisis de regresión múltiple, solo la EE, la baja actitud de solución de problemas y la autculpa resultaron predictores significativos de la ansiedad-rasgo; de estos, solo la EE contribuyó de manera importante al modelo ($\Delta R^2 = .16$). Por otro lado, ninguna de las variables estudiadas predijo de manera significativa la ansiedad-estado.

2.3. BASES TEÓRICO-CIENTÍFICAS DEL ESTUDIO

2.3.1. Conductismo Radical

El conductismo radical es la filosofía de la ciencia de la conducta desarrollado por B. F. Skinner (1987). El término radical hace referencia a que va a la raíz del comportamiento ya que estudia la conducta total del organismo y no deja fuera de análisis a los llamados eventos privados como sentimientos, pensamientos o emociones. Como sistema busca establecer principios conductuales generales derivados de los datos y basados en observación directa. Utiliza el método inductivo, es decir, se basa en generalizaciones

empíricas extraídas de las regularidades observadas en la investigación experimental del comportamiento a través de diferentes situaciones. En este sentido, da mayor importancia a los datos sobre la teoría, y no apela a mecanismos o estructuras situadas en un nivel de observación diferente al conductual como explicaciones válidas. Esta característica la diferencia de las concepciones científicas amparadas en el método hipotético-deductivo que explícitamente dependen de la contrastación de hipótesis para validar sus teorías. De acuerdo a la postura del conductismo radical, el método hipotético deductivo no es un elemento esencial de la actividad científica si bien es el modelo predominante, siendo incluso denominado por algunos autores como la “ortodoxia científica contemporánea” (Chiesa, 1994).

Respecto a la preferencia del método hipotético deductivo sobre el inductivo en la actualidad, Laudan (1981) sostiene que no se debe a la lógica o a la potencia de este método sino a las visiones y objetivos de la ciencia sostenidos por la comunidad científica de una época particular.

El estatus científico de explicación causal para el conductismo radical es tomado de la filosofía de la ciencia de Ernst Mach y su concepto de relación funcional (Chiesa, 1994). Para el conductismo radical las causas se encuentran en la descripción de las relaciones funcionales entre el comportamiento y las características del ambiente. Así, un cambio en la variable independiente se corresponde con un cambio en la variable dependiente de manera uniforme y a través de diversos contextos. La descripción de las regularidades entre estas variables satisface el modelo de explicación para el conductismo radical. Esta visión de la causalidad no niega la influencia de factores genéticos, biológicos o neurológicos, simplemente asume que no son necesarios para que estas relaciones funcionen como

explicación (Skinner, 1987). Es decir, tales factores se encuentran en niveles de explicación distintos y son complementarios a la explicación dada por el conductismo radical.

2.3.1.1. Análisis de la conducta

El análisis funcional de la conducta es una ciencia asentada en la filosofía del conductismo radical de Skinner. Como disciplina científica busca determinar las variables antecedentes y consecuentes que controlan el comportamiento (Skinner, 1953/1971). Esto es, describir las covariaciones entre el comportamiento y características del ambiente, llamadas relaciones funcionales.

Desde esta perspectiva, el comportamiento es una función de sus consecuencias y determinan la probabilidad de ocurrencia en situaciones similares. El proceso de aumento de probabilidad de una conducta es llamado reforzamiento. Además, los estímulos que anteceden a una respuesta que es reforzada son llamados estímulos discriminativos, ya que controlan la emisión de una respuesta que en el pasado se dio de manera contingente con un reforzador. Es decir, indican una correlación entre aquel estímulo y la obtención de reforzamiento. Esta relación entre el comportamiento, sus antecedentes y sus consecuencias se denomina tripe relación de contingencia, siendo la unidad básica de estudio en el análisis de la conducta.

En los últimos años se ha experimentado un resurgimiento del análisis de la conducta en el campo clínico, luego de haber sido desplazado por enfoques terapéuticos derivados de modelos cognitivos del funcionamiento psicológico. Estos desarrollos han sido descritos como una nueva generación de terapias que retoman el análisis funcional

como fundamento y que incluyen temas no abordados tradicionalmente por la terapia de conducta.

Por generación se entiende un conjunto de supuestos dominantes, métodos y objetivos que ayudan a organizar la investigación, teoría y práctica (Hayes, 2004a). Bajo esta conceptualización de los enfoques terapéuticos existentes, las terapias de tercera generación hacen alusión a un conjunto de tratamientos psicológicos basados en técnicas de aceptación y mindfulness (Hayes, 2004a). Se derivan de la investigación de la conducta clínica desde el conductismo radical y con un particular interés en la conducta verbal (Pérez, 2014). Estas terapias se basan en una filosofía de la ciencia llamada contextualismo funcional, una extensión del conductismo radical que enfatiza el estudio de la acción en contexto como unidad de análisis.

Pasaremos a describir cada una de las generaciones de terapia para centrarnos en las terapias de tercera generación y los fundamentos teóricos en los que se basa relacionados al concepto de evitación experiencial.

2.3.1.2. Primera Generación de terapia

La primera generación de terapia surge en los años 50 del siglo pasado. Nacen principalmente a causa de dos circunstancias (Pérez, 2014). La primera de ellas hace referencia a las dudas que generaba la eficacia del psicoanálisis, en ese momento la terapia dominante. Los estudios de Eysenck (1952) sobre la eficacia de esta terapia son clásicos y muestran un intento de extender las prácticas científicas a la psicoterapia.

La segunda circunstancia se relaciona con la aplicación de las teorías del aprendizaje al contexto terapéutico, es decir, la extensión de las técnicas del

condicionamiento clásico y el condicionamiento operante (Hayes, 2004b). Dentro de esta perspectiva, los trastornos psicológicos eran concebidos como comportamientos aprendidos susceptibles de ser modificados mediante las leyes del aprendizaje. De esta generación se destacan la terapia de desensibilización sistemática desarrollada por Wolpe y las técnicas operantes derivadas del análisis de la conducta.

2.3.1.3. Segunda generación de terapia

La segunda generación hace referencia al viraje que se dio en la psicología hacia modelos cognitivos y sus correspondientes aplicaciones en el campo clínico, de las cuales la terapia cognitiva conductual es la que se ha erigido como paradigma de tratamiento basado en la evidencia. Se plantea desde este modelo terapéutico que los problemas psicológicos se originan por déficits en el procesamiento de la información que determinan las manifestaciones conductuales y emocionales. Por esta razón, las intervenciones irían dirigidas a modificar los contenidos cognitivos con el fin de que la persona se comporte de manera adaptativa.

Este cambio en la psicología usualmente ha sido descrito como una “revolución cognitiva” que significó la superación del paradigma conductual; sin embargo, algunos autores discuten que haya existido realmente una revolución (Dahab, 2015; Pérez, 1985; Watrin y Darwich, 2012, Freixa y Froján, 2014) en el sentido descrito por Tomás Kuhn (1962/2012), además de que el enfoque conductual sigue aún vigente, específicamente la vertiente del contextualismo funcional y el interconductismo de Emilio Ribes basado en los planteamientos de Kantor (Ribes y López, 1985).

Así, se fue dejando de lado el estudio de la conducta por sí misma, característica del conductismo radical y de la primera generación, por el estudio de la conducta como un medio para poder abordar las variables mediacionales inferidas precisamente de ella, tales como constructos hipotéticos al estilo cognitivo, lo que ha sido llamado conductismo metodológico (Fuentes, 2001).

2.3.1.4. Tercera generación de terapia

Como se mencionó anteriormente, las terapias contextuales o de tercera generación designan a una serie de terapias que tienen como elementos comunes el desarrollo de la aceptación de la experiencia y los valores como principios terapéuticos. Retoman las bases contextuales del análisis funcional de la conducta, toman la flexibilidad como criterio de adaptación ante los problemas, en lugar de intentar modificar directamente los eventos como se hace en la terapia cognitivo conductual (Barraca, 2011). Es decir, se centran en cambiar la forma en cómo una persona se relaciona con su experiencia privada en vez de cambiar los contenidos de ésta.

Entre las terapias de tercera generación se encuentran:

- Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)).
- Psicoterapia Analítica Funcional (PAF)
- Terapia de Conducta Dialéctica, (TCD)
- Terapia Integral de Pareja (TIP)
- Activación Conductual (AC)
- Terapia con Base en Mindfulness (BMT)
- Terapia Cognitiva con Base en la Persona para las Psicosis

De ellas, la terapia de aceptación y compromiso (Hayes, Strosahl y Wilson; 1999) es probablemente la más conocida y la que más se ha desarrollado (Pérez, 2014). Esta psicoterapia promueve un modelo de flexibilidad psicológica, consistente en la capacidad de ponerse en contacto con los eventos privados (llámese pensamientos, emociones, sensaciones corporales) en el momento presente sin evitarlos con el fin de llevar una vida orientada hacia direcciones valiosas (Wilson y Luciano, 2002).

Esta terapia se basa en una teoría del lenguaje y la cognición llamada teoría de los marcos relacionales, asentada en la filosofía del contextualismo funcional. Este desarrollo teórico es una extensión del conductismo radical y es en buena cuenta un análisis funcional del comportamiento complejo (cognición y lenguaje).

A continuación pasaremos a revisar las características del contextualismo funcional para luego abordar la teoría de los marcos relaciones y sus implicaciones clínicas relacionadas a la evitación experiencial.

2.3.2. Contextualismo funcional

El contextualismo funcional, como se ha mencionado anteriormente, es una extensión y revitalización de la filosofía del conductismo radical que se ampara en una interpretación contextualista basada en los planteamientos de Pepper (Dymond y Roche 2013; Pepper, 1942). Para este autor el contextualismo es la metáfora raíz para referirse al pragmatismo filosófico en la tradición de William James. De esta manera se explicita y enfatiza el carácter pragmático del análisis de la conducta.

Esta filosofía presenta las siguientes características (Hayes, 2004b): Se centra en la totalidad del evento, otorga una importancia fundamental al papel del contexto para

comprender la naturaleza y función de un evento, pone énfasis en un criterio de verdad pragmático y en los objetivos científicos específicos con los cuales contrastar este criterio de verdad.

El criterio de verdad en el contextualismo funcional es el trabajo eficiente, es decir, lo que es considerado verdad es lo que funciona (Biglan y Hayes, 1996). Pero lo que funciona está en relación a los objetivos planteados de manera preanalítica, es decir, son fundamentos establecidos a priori que no son el resultado de un análisis previo. Estos objetivos preanalíticos de la ciencia contextual son los de predecir e influir en su objeto de estudio: el comportamiento humano. Por esta razón un análisis contextual funcional siempre incluye variables contextuales, ya que son las únicas que pueden manipularse directamente con el fin de influir en el comportamiento.

A nivel ontológico, se basa en una concepción no representacional de la realidad (Rorty, 2010), lo cual significa que no busca conocer lo que es objetivamente verdadero o real, sino que, como aproximación pragmática, le interesa ofrecer un discurso cuyas formulaciones referidas a las regularidades del comportamiento sean útiles en el sentido de poder predecirlo y controlarlo (Hernández y García, 2005). En base a estas consideraciones es que se ha sugerido que el contextualismo funcional asume una postura a-ontológica, es decir, se mantiene neutral respecto al debate sobre el realismo en la filosofía de la ciencia (Barnes-Holmes, 2005), postura que ha sido objeto de críticas por otros autores dentro de la tradición del análisis de la conducta (Tonneau, 2005)

A partir de esta concepción de la ciencia se erige la teoría de los marcos relacionales. Se detallan seguidamente sus características principales.

2.3.3. Teoría de los marcos relacionales

La teoría de los marcos relacionales es una aproximación al estudio experimental de la cognición y el lenguaje desde una óptica conductual post skinneriana (Hayes, Barnes-Holmes y Roche, 2001). La tesis central de esta teoría es que la característica principal de los fenómenos llamados cognición y lenguaje es la habilidad aprendida de formar relaciones mutuas entre eventos, combinar éstas relaciones en redes y cambiar la función de los eventos relacionados como resultado (Zettle, Hayes, Barnes-Holmes y Biglan, 2016).

El planteamiento se basa en las relaciones de equivalencia de estímulos descritas por Sidman (1971) a principios de los años 70. Los experimentos de igualación a la muestra llevados a cabo por este autor demostraron la capacidad de generar relaciones nuevas a partir de relaciones entrenadas: Al entrenar a un sujeto con déficits intelectuales para relacionar palabras habladas con imágenes ($A=B$), y estas últimas con palabras escritas ($B=C$), se generan relaciones derivadas sin entrenamiento explícito ($B=A$) ($C=B$) llamadas relaciones simétricas. También se generan las relaciones ($A=C$), llamada relación transitiva, y ($C=A$), combinación entre transitividad y simetría. Lo fundamental de este estudio es la emergencia de cuatro nuevas relaciones ($B=A$, $C=B$, $A=C$ y $C=A$) sin haber sido directamente entrenadas, siendo la primera vez que se demostraba este tipo de respuesta relacional en un estudio experimental.

La equivalencia de estímulos no puede ser explicada desde un punto de vista estrictamente operante o de condicionamiento pavloviano. Lo particular de este tipo de respuesta son las características de reversibilidad o de combinación que las diferencias de los procesos de aprendizaje mencionados (Hayes et al., 2001).

Cuando una persona es entrenada para responder B en presencia de A, A se convierte en un estímulo discriminativo condicional, en cuya presencia el estímulo B funciona como un estímulo discriminativo para la selección de la respuesta (Hayes et al., 2001).

Mencionando el ejemplo citado en Hayes (2001, p18): un primate aprende a esconderse en unos arbustos cuando ve a un león, siendo así que el león se convierte en un estímulo discriminativo condicional en cuya presencia los arbustos son estímulos discriminativos para acercarse. Esto no quiere decir que en presencia de un arbusto el primate se acerque al león; sin embargo, esto es lo que sucede en la equivalencia de estímulos: una persona entrenada para seleccionar un estímulo B en presencia de A, luego seleccionará A en presencia de B.

Desde la perspectiva de la teoría de los marcos relacionales, la derivación de estímulos es un comportamiento aprendido y al ser sensible a las contingencias de reforzamiento es conceptualizada como una operante generalizada, esto es, una operante puramente funcional cuyos miembros de una misma clase difieren en su topografía pero son funcionalmente equivalentes (Wilson y Luciano, 2002). Los miembros de una clase funcional surgen al haber sido mantenidos por contingencias similares mediante entrenamiento con múltiples ejemplares y se caracterizan por tener los mismos efectos en el ambiente.

Existen tres propiedades en este tipo de aprendizaje relacional. La primera de ellas es la vinculación mutua o bidireccionalidad. Esto es: si una persona aprende que A se relaciona de una manera particular con B en un contexto dado, entonces B se relaciona con A de alguna otra manera en el mismo contexto. Por ejemplo, si una persona aprende que

automóvil es lo mismo que carro, entonces relacionará carro con automóvil. Esta relación recientemente señalada se denomina simétrica. Sin embargo, en la vinculación mutua no sólo se encuentran relaciones que tienen bidireccionalidad simétrica. A este respecto se puede mencionar otro ejemplo: si una persona aprende que A es más grande que B, entonces derivará que B es más pequeño que A.

La segunda propiedad es la vinculación combinatoria que hace referencia a una relación derivada de estímulos en la cual dos o más relaciones de estímulos (entrenadas o derivadas) combinan mutuamente. Por ejemplo, la vinculación combinatoria se aplica cuando, en un contexto dado, si A se relaciona con B, y B se relaciona con C, el resultado es la relación mutua entre A y C en ese contexto. Por ejemplo, si Carlos es más grande que Pablo, y Pablo es más grande que Raúl, entonces se vincula una relación mutua derivada entre Carlos y Raúl. En este caso, Carlos es más grande que Raúl y Raúl es más pequeño que Carlos.

La tercera propiedad es la transformación de funciones. Cuando un estímulo dentro de una red relacional presenta ciertas funciones psicológicas, las funciones de otros eventos de esa red pueden modificarse en base a las relaciones derivadas subyacentes. El término transformación utilizado se debe a que las relaciones entre estímulos no se limitan únicamente a la equivalencia, en la cual las funciones de un estímulo se transfieren a otro, pues existen diferentes relaciones tales como la oposición, distinción, comparación, etc. Por ejemplo, si en el repertorio de una persona un evento que es experimentado como aversivo está en un marco de oposición con otro que tiene una función neutra, las funciones de éste segundo evento se transformarán en base a esa relación sin haber tenido experiencia previa con él.

Esta tercera propiedad tiene gran relevancia en el contexto clínico pues implica la emergencia de funciones que no han sido instauradas mediante condicionamiento directo. En el caso de la ansiedad, puede ayudar a explicar la generalización de las respuestas de temor y evitación a estímulos o contextos con los cuales el sujeto no ha tenido contacto previamente. Una persona que sufre un accidente automovilístico puede desarrollar temor a otros estímulos que tienen un relación verbal con la palabra “automóvil” y así experimentar a ansiedad ante simplemente ver imágenes de automóviles.

2.3.3.1. Principales marcos relacionales

Como ya se ha señalado, existen diferentes marcos relacionales que presentan estas tres propiedades. El marco más sencillo y que se aprende más temprano en el desarrollo ontogenético es el de coordinación, que implica la relación de igualdad o similitud entre estímulos. Puede aplicarse de manera no arbitraria, cuando se hace referencia a las características físicas de los estímulos (dos pelotas del mismo color) o de manera arbitraria como la relación que existe entre una palabra y su referente (la palabra “perro” y el animal).

El siguiente marco es el de relaciones de oposición, el cual implica responder a las claves de oposición entre estímulos. Al igual que las relaciones de coordinación, se establecen de manera no arbitraria cuando se aplica a dimensiones físicas (caliente-frío) y arbitraria (bonito feo) cuando se refiere a propiedades que no son intrínsecas a los estímulos.

El marco de relaciones de distinción hace referencia a la respuesta contralada por la relación de diferencia entre estímulos, sin llegar a establecer un marco de oposición.

Siguiendo con el ejemplo de la temperatura, se puede referir la relación frío-no frío para especificar la distinción en la temperatura sin llegar a ser lo opuesto (caliente).

El marco de relaciones de comparación implica responder a un evento respecto de otro en base a una dimensión cualitativa o cuantitativa (ya sea mejor-peor o más-menos). La relación de comparación puede especificarse mediante la cuantificación de la dimensión a partir de la cual se hace la comparación. Por ejemplo, si A es el doble que B y B es el doble que C, se deriva que A es cuatro veces más que C.

El marco de relaciones jerárquicas describe las relaciones entre un evento y sus atributos. La forma básica de esta relación es "A es un atributo o miembro de B". Se puede referir el ejemplo "el gato es un animal", y a su vez "un animal es un ser vivo". Tales relaciones implican la pertenencia de un estímulo o conjunto de estímulos a una clase. Las relaciones jerárquicas son muy importantes en el uso de las relaciones verbales para abstraer propiedades del ambiente no arbitrario. Por ejemplo "el todo y sus partes" o "atributos de algo" son relaciones que se observan en las características físicas de los estímulos pero cuyas características se abstraen verbalmente para poder aplicarlas en relaciones arbitrarias.

Los marcos de relaciones temporales comparten el patrón básico del marco comparativo. En un sentido no arbitrario el tiempo hace referencia a los cambios que ocurren en el espacio y que se dan de manera unidireccional. Las cualidades físicas que constituyen la secuencia de eventos permanentemente cambiantes pueden ser captadas fácilmente por organismos no verbales (por ejemplo, las secuencias que subyacen a las contingencias de reforzamiento). Sin embargo, la abstracción de las dimensiones físicas en base a marcos comparativos temporales (pasado-futuro) y causales (si antes X, entonces Y)

implica competencias verbales que requieren el uso de actividades metafóricas. De esta forma el tiempo es una dimensión altamente abstracta que supone el uso de marcos comparativos temporales y causales arreglados de una forma compleja que permiten la planificación de actividades en organismos verbalmente competentes.

El marco de relaciones espaciales hace referencia a las relaciones de los objetos en el espacio, en relaciones de unos con otros de tipo arriba-abajo, izquierda-derecha, el frente-el dorso, etc. Al igual que en los anteriores marcos, estas relaciones se abstraen verbalmente en el proceso de socialización y permiten relacionar eventos de manera arbitraria en base a relaciones espaciales.

Los marcos de relaciones de condicionalidad y causalidad comparten características con marcos comparativos y jerárquicos. Por ejemplo, si se le dice a una persona que “A causa B, y que B causa A”, esa persona puede derivar vía marcos de comparación que “A causó C, y que C es causado por A”. Sin embargo, las relaciones jerárquicas implican derivar la forma “B es causado sólo por A, pero C es causado por A y B”. De esta forma, el oyente construye una jerarquía de relaciones causa-efecto en las que tales respuestas relacionales trascienden las relaciones básicas de comparación. El mismo tipo de relaciones están presentes en los marcos condicionales de “si-entonces”. Las relaciones de causalidad suponen la construcción de causas en base a diferentes características arbitrarias y no arbitrarias (secuencias, contigüidad, manipulaciones, creencias culturales. Etc.). Por ello, la causalidad no es una cualidad física pues hace referencia a la aplicación de estas relaciones a diferentes eventos.

El marco de las relaciones deícticas se refiere a las relaciones que se derivan a partir de la abstracción de la perspectiva del hablante en relación a los objetos y a la perspectiva

de los demás. Esta perspectiva se abstrae a través de la discriminación en múltiples ocasiones de relaciones más básicas como “yo-tú”, aquí-allí y “ahora-entonces”. En todas estas relaciones lo que se mantiene constante es la relación entre el individuo y los objetos, lo cual forma parte del repertorios de toma de perspectiva. Estos repertorios tienen una importancia crítica en la emergencia del yo como perspectiva, como contexto de todos los contenidos y procesos verbales. Además se le ha relacionado con otro concepto relacionado proveniente de literatura cognitiva llamado “teoría de la mente” (Premack y Woodruff, 1978, McHugh et al, 2012) debido a que explica el fenómeno de atribuir estados psicológicos a sí mismo y a los demás.

Estos marcos son conceptualizaciones que se hacen a partir de generalizaciones empíricas derivada de la investigación experimental básica. Estos conceptos no hacen referencia a constructos hipotéticos que existen en un nivel no observable, tampoco a procesos neurológicos que subyacen al comportamiento. En cambio, la estrategia emprendida por el análisis de la conducta implica la búsqueda de variables que permitan predecir e influir el comportamiento, por lo que se busca identificar las variables ambientales que afectan la conducta. Por ello, los conceptos utilizados en esta teoría son abstracciones analíticas organizadas en un conjunto de principios conductuales que intentan explicar los fenómenos que en el lenguaje ordinario se les denomina lenguaje y cognición.

De esta manera, la característica básica de los fenómenos cognitivos, incluyendo el lenguaje, es la capacidad de relacionar eventos de una forma particular a partir de claves contextuales que controlan las respuestas. Desde esta perspectiva, la cognición no es una entidad o sustancia mental sino un comportamiento, atendiendo a sus propiedades dinámicas e interactivas.

El concepto de respuesta relacional derivada hace referencia a un proceso conductual en el que se fundamenta el lenguaje. La correlación entre esta respuesta y las habilidades lingüísticas se puede observar en experimentos en los cuales animales no humanos como monos rhesus o babuinos se muestran incapaces de formar clases de equivalencia, una forma simple de derivación de estímulos, mientras que niños pequeños no muestran problemas en la formación de estas respuestas relacionales (Sidman, Rauzin, Lazar, Cunningham, Tailby y Carrigan 1982). Además Devany, Hayes y Nelson (1986) demostraron que niños normales así como niños con retraso pero con capacidades lingüísticas necesitaron un número considerablemente menor de ensayos en discriminaciones condicionales que niños con retraso y sin lenguaje para alcanzar el criterio de entrenamiento. Asimismo, los niños con retraso y sin lenguaje no lograron derivar relaciones emergentes entre los estímulos, a diferencia de los niños normales y aquellos con retraso pero que presentaban lenguaje.

El efecto de priming semántico se ha encontrado en tareas que involucran relaciones de estímulo derivados. El efecto de priming hace referencia al tiempo de reacción en tareas que implican una decisión léxica, siendo menor el tiempo de reacción cuando la palabra que antecede a otra tiene una relación semántica (por ejemplo, perro-gato) en comparación a otra que no la tiene (escalera-gato). Este procedimiento es usualmente utilizado en investigación experimental en psicología cognitiva y se espera, de acuerdo a la postulación de la respuesta relacional derivada como elemento central del lenguaje, que este efecto esté presente también en tareas que impliquen comportamiento relacional. Hayes y Bisset (1998) demostraron la presencia del priming en tareas de formación de clases de

equivalencia en las que sujetos mostraron menor tiempo de reacción ante miembros de una misma clase en comparación con estímulos que no pertenecían a la clase de equivalencia.

Además, se ha encontrado patrones de activación cerebral semejantes a los usualmente observados en el procesamiento lingüístico en personas que son expuestas a la formación de clases de equivalencia. En general estos hallazgos demuestran la manera en que las habilidades verbales y la capacidad de derivar relaciones de estímulo covarían, evidenciando la relación que este proceso conductual tiene con el lenguaje.

La respuesta relacional derivada da cuenta de la emergencia de comportamiento verbal novedoso. A este respecto cabe mencionar las críticas de Chomsky (1959) al tratamiento del lenguaje de Skinner (1957). Uno de sus argumentos para desestimar la propuesta skinneriana era el concepto de pobreza del estímulo, que de manera general consiste en asumir que era imposible que un niño recibiera los suficientes ejemplos relevantes para formar oraciones gramaticalmente correctas, y de esta forma postular que existe algún tipo de estructura innata a la que llamó gramática universal. De esta manera, era imposible que un niño aprendiera cada palabra nueva por reforzamiento, pues desde esta óptica cada palabra tendría que haber sido previamente reforzada, lo que la imposibilita de dar cuenta de la naturaleza productiva del lenguaje humano. Sin embargo, tomando en cuenta el concepto de respuesta relacional derivada, no existe la necesidad de que cada nueva palabra sea reforzada pues precisamente este concepto explica la emergencia o generatividad de relaciones de estímulos a partir de la derivación de estímulos en base a un reforzamiento diferencial con múltiples ejemplares, relaciones que luego son aplicables de manera arbitraria, independientemente de las características formales de los estímulos. Así, se hace innecesario postular la existencia de una entidad hipotética para explicar la

producción de virtualmente una infinita cantidad de verbalizaciones. Asimismo, tal formalización de los aspectos estructurales del lenguaje han sido objeto de crítica desde dentro de la tradición del análisis de la conducta (MacCorquodale, 1970; Palmer, 2006; Primero, 2008) así como dentro de otras disciplinas (Tomasello, 2003; Sampson, 2005, 2007; Everett, 2012), pues carece de evidencia empírica y además existen hallazgos experimentales que muestran que el uso de reglas gramaticales se aprenden gradualmente en el desarrollo ontogénico y no aparecen de manera súbita como lo plantea el modelo chomskiano (Tomasello, 2000).

Así, de acuerdo a lo expuesto un marco relacional es definido como un patrón de respuesta arbitrariamente aplicable y controlada contextualmente que se establece mediante reforzamiento diferencial a través de numerosos ejemplos. Cuando un organismo responde de esta forma no lo hace al contenido físico de los estímulos, sino al marco relacional, es decir a las claves contextuales establecidas históricamente, de manera que cuando el organismo responde su respuesta es enmarcar los eventos relacionalmente (Hayes et al., 1999).

2.3.4. La evitación experiencial

Lo que hace clínicamente relevante estos hallazgos es la naturaleza verbal del sufrimiento humano (Hayes, 2004b). De esta forma, una experiencia aversiva puede ser provocada por cualquier estímulo debido a su participación en marcos relacionales que transforman las funciones de tales estímulos. Por ejemplo, una persona que perdió a su esposa puede experimentar dolor al ver una foto de ella, escuchar su nombre, por un comentario en una conversación o simplemente por ver el atardecer.

Pasaremos a revisar diferentes investigaciones que ponen de manifiesto las consecuencias adversas de las estrategias de supresión de los eventos privados para luego pasar a la explicación que se les da a los fenómenos descritos desde la conceptualización de evitación experiencial.

2.3.4.1. Evidencia de los efectos de la supresión emocional y cognitiva

Existen abundante literatura que pone de manifiesto la imposibilidad de controlar los eventos privados y las consecuencias contraproducentes de esta estrategia. Por ejemplo, en experimentos en los cuales se le daba la instrucción a los participantes de que eviten deliberadamente cierto contenido (por ejemplo, la imagen de un oso blanco), luego de seguir la instrucción la persona experimentaba que tal contenido estaba aún presente y que incluso, cuando se utilizaban estrategias de distracción, se experimentaba un efecto rebote en el cual la imagen estaba aún más presente debido a que otros estímulos habían adquirido propiedades discriminativas para evocar la imagen del oso (Wegner, Schneider, Carter, y White, 1987; Wegner y Erber 1992; Wegner, 1994).

En relación a lo último señalado, se ha encontrado que el estado de ánimo en el cual ocurre la supresión adquiere funciones discriminativas para recuperar el pensamiento que se desea evitar, por lo que queda establecida una coordinación entre el estado de ánimo negativo, el pensamiento y la supresión.

Desde la óptica de la teoría de los marcos relacionales, estos efectos se deben a que seguir la instrucción de evitación implica la formulación de un plan verbal que incluye el material que se desea evitar. Por ejemplo “No debo pensar en X” implica precisamente elemento X que se desea evitar. Asimismo, cuando la persona evalúa si los resultados de su

estrategia están funcionando y revisa si ya no piensa en lo que no quiere pensar, ello implica volver a pensar en el contenido evitado, volviendo así circular la estrategia.

Los mismos resultados se hallan en investigaciones en las que se instruye a los participantes que tratan de suprimir las ganas de fumar (Marlatt, 1994; Garey et al., 2016). De manera similar, la supresión emocional consistente en la evitación de respuestas afectivas, ha demostrado estar asociada con consecuencias negativas a nivel psicológico y en la salud física (Gross, 1989; Gross y John, 2003).

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento centradas en el control de los eventos privados han mostrado ser ineficaces y tienen consecuencias paradójicas, al igual que lo hallado en los estudios de supresión de pensamiento. La rumiación, por ejemplo, se ha relacionado con la evitación experiencial pues implicaría un intento de distanciarse de experiencias dolorosas mediante la absorción en pensamientos repetitivos que dan la apariencia al sujeto que de esa manera está resolviendo sus problemas; sin embargo, tal actividad mantiene y exagera el malestar ya que prolonga el afecto negativo y no llevan a acción efectiva (Ruiz et al., 2016; Thomas et al., 2015)

Estas investigaciones demuestran que la evitación experiencial es un fenómeno que está presente en diferentes situaciones y que tiene consecuencias contraproducentes. Desde la perspectiva conductual-contextual, la permanente presencia de este patrón comportamental se debe a la naturaleza misma del funcionamiento psicológico humano, fundamentalmente su naturaleza verbal.

2.3.4.2. Contextos verbales de la evitación experiencial

Se han planteado cuatro procesos verbales que son relevantes en el origen de diversos trastornos psicológicos (Hayes, et al., 1996): la literalidad o bidireccionalidad, la creación de categorías o evaluación, el dar razones y el control de los eventos privados.

La literalidad o bidireccionalidad es un producto ineludible de lenguaje que implica responder ante un evento en término de otro en virtud de un repertorio relacional en el cual las funciones de un evento se encuentran parcialmente presentes en su representación simbólica y viceversa (Chawla, 2007). De esta forma, una persona que ha sufrido de abuso sexual evitará no solamente situaciones o señales relacionadas al abuso, sino que evitará sus propios pensamientos sobre aquella experiencia. Es decir, reportar o evocar verbalmente un evento doloroso lleva a experimentar el dolor nuevamente.

Otro proceso es la creación de categorías o evaluación, la cual es la tendencia a evaluar todo lo experimentado a causa del contexto de literalidad y de esta forma no diferenciar entre las propiedades intrínsecas de un evento (“estoy triste”) de sus propiedades arbitrarias establecidas socialmente (“estar triste es malo”) (Patrón, 2013). Este proceso supone el aprendizaje de marcos comparativos, de oposición y otros que se establecen dentro de una comunidad de hablantes que determina el valor de la función verbal de cualquier evento. Por ejemplo, si una persona que va a consulta psicológica tiene en su repertorio relacional el término depresión en coordinación con “enfermedad”, y a su vez esta palabra está en oposición a otros estímulos verbales tales como “salud”, esta persona al recibir un diagnóstico de depresión se evaluará a sí misma de manera negativa por las funciones que se derivan a través de los estímulos relacionados a aquel término.

El dar razones y la búsqueda de coherencia viene dado por el punto de vista cultural que atribuye un estatus causal del comportamiento a las emociones y cogniciones (Wilson y Luciano, 2002). De esta forma se puede explicar, justificar o aclarar las razones del comportamiento en base a los eventos privados. En este sentido, resulta reforzante actuar de manera coherente con lo que se aprende dentro de la comunidad socioverbal acerca del control de la experiencia interna como prerequisite para poder actuar. Por ejemplo, una persona puede decir que tiene pensamientos terribles que no desea tener y que por lo cual no puede hacer las cosas que quisiera como trabajar o estudiar.

Finalmente el contexto de control de los eventos privados es resultado de los procesos verbales anteriores que hacen que un individuo no esté dispuesto a experimentar contenidos psicológicos aversivos, siguiendo reglas verbales que potencian este control y hacen que se refuercen estos comportamientos de evitación al disminuir el malestar en el corto plazo.

Este patrón inflexible de comportamiento es denominado evitación experiencial. Hayes et al. (1996), lo definen como: “un fenómeno que ocurre cuando una persona no está dispuesta a ponerse en contacto con experiencias privadas particulares (v.g.: sensaciones corporales, emociones, pensamientos, recuerdos, predisposiciones conductuales) e intenta alterar la forma o la frecuencia de esos eventos y el contexto que los ocasiona”

Frecuentemente este patrón evitativo resulta aparentemente efectivo ya que reduce el malestar a corto plazo, no obstante, cuando ocurre de un modo crónico y generalizado termina afectando la vida de las personas (Wilson y Luciano, 2002). Esto significa que la persona que presenta este tipo de regulación verbal evitativa, siguiendo las reglas que ha aprendido sobre la incompatibilidad entre tener una vida valiosa y experimentar contenidos

desagradables, entra en una trampa verbal donde lo evitado esta aún más presente debido al efecto rebote de la supresión de estas experiencias y de la extensión a otras áreas.

La evitación experiencial es una clase funcional limitante, es decir, se trata de un conjunto de respuestas que difieren topográficamente pero que comparten la misma función: evitar experiencias privadas aversivas. Una persona puede haber aprendido a evitar llorando, comportándose agresivamente, reflexionando, culpándose a sí mismo, bebiendo o mutilándose; sin embargo todas estas conductas tienen como elemento común controlar eventos privados displacenteros. Por esta razón, ha sido conceptualizada como una dimensión transdiagnóstica presente en diferentes psicopatologías (Hayes et al., 1996). Es debido a este hecho que se le ha propuesto como una alternativa a los manuales diagnósticos.

2.3.5. Ansiedad

La teoría tridimensional de Lang (Lang, 1968/Martínez-Montequado et al, 2012) plantea que la ansiedad se manifiesta mediante tres sistemas de respuesta: motor, fisiológico y cognitivo. Se basa en los resultados de sus investigaciones sobre la técnica de desensibilización sistemática en pacientes con ansiedad fóbica, en las cuales encontró una baja correlación entre estas respuesta. De acuerdo al modelo unitario de la ansiedad, el cambio en la medida de una respuesta como resultado de una intervención debe correlacionarse con el cambio en las demás. Sin embargo, los datos encontrados por Lang muestran que las respuestas varían de manera relativamente independiente. Así, se

demostraba que la ansiedad no es un concepto unitario y que se compone en los tres sistemas de respuesta anteriormente mencionados.

2.3.5.1. Respuesta cognitiva

Se manifiesta mediante pensamientos y sentimientos de miedo, tensión, preocupación, amenaza, dificultad para concentrarse y necesidad de controlar la situación. En los casos psicopatológicos se experimenta pensamientos catastróficos como en los trastornos de pánico y agorafobia.

2.3.5.2. Respuesta fisiológica

En situaciones de ansiedad se experimenta un aumento de activación psicofisiológica debido a un incremento de la actividad del sistema nervioso autónomo como resultado de la activación de sistema nervioso central. Se produce un aumento en la actividad cardiovascular, electrodérmica, del tono muscular y del ritmo respiratorio (Miguel-Tobal y Cano Vindel, 2007)

2.3.5.3. Respuesta motora

Como resultado de las respuestas cognitivas y fisiológicas, se producen cambios en la respuesta motora. Éstas conductas han sido divididas en directas e indirectas (Paul y Bernstein, 1973). Las respuestas directas (Martin y Stroufe, 1970) se constituyen por temblores, inquietud, tics, tartamudeo. También se puede presentar una reducción en la destreza motora, en la habilidad para la discriminación perceptiva; y del aprendizaje y ejecución en tareas complejas.

Las conductas indirectas hacen referencias a las acciones de evitación o escape ante la ansiedad que no están totalmente bajo el control voluntario. Las respuestas cognitivas y psicofisiológicas sirven como estímulos discriminativos para realizar estas acciones.

Lo planteado por Lang en este modelo ha sido confirmado por diversas investigaciones (Barlow, 2002; Barlow, Allen, y Choate, 2004; Eysenck, 1976; Gross, 1998). La falta de covariación en las medidas de los tres sistemas de respuesta es denominada discordancia o fraccionamiento. Además de ello, las respuestas pertenecientes a un mismo sistema pueden presentar también bajas o nulas correlaciones. De esta forma se pueden encontrar correlaciones bajas, nulas o incluso negativas entre las respuesta de los tres sistemas e incluso dentro de un mismo sistema.

En esta línea, es relevante mencionar la diferencia entre la discodancia o fraccionamiento y la desincronía. Este último hace referencia a los cambios ocurridos en distintos momentos de la evaluación, de modo que, un sistema puede verse modificado de distinta forma en comparación a los demás sistemas. Debido a esto se infiere que los índices de activación de los sistemas pueden no variar de manera uniforme en un individuo.

De acuerdo a esta caracterización de las respuestas de ansiedad, se han intentado elaborar perfiles diferenciales para diferentes trastornos ansiosos. Así, en un estudio (Cano-Vindel y Miguel-Tobal, 1990), se ha encontrado que en individuos con trastornos psicósomáticos se muestran mayores niveles de respuesta fisiológica autoinformada en comparación con sujetos que no presentaban estos trastornos. Asimismo, otros estudios (Espada, Torres, Cano-Vindel y Ochoa; 1994) que compararon las respuestas de ansiedad en sujetos con trastorno de angustia con agorafobia, ansiedad generalizada y grupo control, hallaron perfiles diferenciales en los tres sistemas de respuestas de manera que los sujetos

con agorafobia presentaban mayores niveles de reactividad cognitiva en relación a los demás sistemas de respuesta. El grupo de sujetos con ansiedad generalizada se caracterizó por presentar índices elevados de reactividad motora, siendo ligeramente menor las medidas de la respuesta fisiológica y marcadamente menor la respuesta cognitiva en comparación a los dos sistemas de respuesta anteriores. Por último, el grupo control presentó mínimos niveles de reactividad en los tres sistemas mencionados.

Estos hallazgos referidos a la conceptualización de la ansiedad como constituida por tres sistemas de respuesta han tenido gran relevancia en los criterios de evaluación y de tratamiento en los trastornos de ansiedad. En relación a la evaluación, se ha puesto de relieve la importancia de evaluar los factores fisiológicos que en gran medida habían sido desplazados por los factores cognitivos y motores. De acuerdo a lo señalado, tradicionalmente se había prestado poca atención a la evaluación de la dimensión fisiológica, lo cual se hace patente en los autoinformes en los que predominan los factores cognitivos/subjetivos y los factores conductuales en menor medida. Evaluar estos factores es importante pues, como ya se ha visto, tienden a variar en diferente medida que los demás sistemas y de no tomarse en cuenta la evaluación del constructo estaría incompleta.

En cuanto a las implicancias para el tratamiento, permite la elección de una técnica específica para cada sistema de respuesta que presente mayor reactividad. Por ejemplo, si en un sujeto predominan elevados niveles de respuesta fisiológica la técnica a elegir iría destinada a tratar tales respuestas, como la desensibilización sistemática. De igual forma, si la manifestación más sobresaliente es la respuesta cognitiva se pueden utilizar técnicas de reestructuración cognitiva, autoinstrucciones positivas o de entrenamiento en habilidades sociales si la dimensión motora es el objetivo del tratamiento. Debido a esto el modelo

favorece la intervención individualizada a cada sujeto de acuerdo a su perfil para reducir los niveles de ansiedad.

Por otro lado, se han descrito diferentes variables que pueden incidir en las diferencias encontradas en los sistemas de respuesta. Dentro de estas variables se encuentran la intensidad de la activación emocional, el nivel de demanda o las estrategias de autorregulación utilizadas por el individuo (Cano-Vindel, Miguel-Tobal, González-Ordi, y Iruarrizaga, 2007, 2009; Gross, 1998). De esta manera en las situaciones que implican un elevado nivel de intensidad emocional los sistemas de respuestas tiendan a mostrar una menor discordancia comparado con situaciones de baja intensidad emocional, por lo que cuando una persona es expuesta a una situación altamente ansiógena, existe mayor probabilidad de que los tres sistemas de respuestas alcancen los niveles más altos y que, por tanto, tales respuestas se equiparen.

Además de ello, el nivel de demanda puede afectar en la discordancia entre las respuestas. Se ha encontrado que cuando se le instruye a un sujeto para que disminuya sus emociones ante un estímulo fóbico, los sistemas de respuestas presentan mayor discordancia debido a que la persona no dispone de la misma capacidad para reducir la reactividad de los tres sistemas. Por esta razón un sujeto podría tener mayor control de sus respuestas motoras que las cognitivas o fisiológicas. Los estudios de regulación emocional llevados a cabo por Gross (1998) muestran que al comparar estrategias de supresión y reevaluación cognitiva de la expresión emocional, ambas estrategias producían una disminución de la emoción frente al grupo control. Sin embargo, los sujetos que utilizaron la supresión como estrategia mostraron un aumento de la activación fisiológica. Estos investigaciones demuestran que las estrategia de regulación emocional no son igualmente

eficaces para reducir los niveles de activación de los tres sistemas. Además, acorde con lo planteado sobre la evitación experiencial, mientras algunas estrategias pueden ser eficaces, otras pueden llegar a ser contraproducentes al exacerbar y mantener respuestas de ansiedad.

2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

2.4.1. Evitación experiencial: Un fenómeno que ocurre cuando una persona no está dispuesta a ponerse en contacto con experiencias privadas particulares (v.g.: sensaciones corporales, emociones, pensamientos, recuerdos, predisposiciones conductuales) e intenta alterar la forma o la frecuencia de esos eventos y el contexto que los ocasiona (Hayes et al., 1996).

2.4.2. Ansiedad: Se denomina ansiedad a la respuesta, o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del S.N.A. y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser elicitada, tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos, tales como pensamientos, ideas, etc., que son percibidos por el sujeto como peligrosos o amenazantes (Miguel-Tobal y Cano Vindel, 2007).

2.4.3. Estudiantes universitarios: Grupo heterogéneo de personas que cursa estudios en una institución universitaria, generalmente en etapa juvenil.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. SUPUESTOS CIENTÍFICOS BÁSICOS

3.1.1. Teoría de los marcos relacionales: “La teoría de los marcos relacionales es una aproximación analítico-comportamental al lenguaje y la cognición. La TMR entiende el comportamiento relacional como una operante generalizada, y por tanto apela a una historia de entrenamiento con múltiples ejemplares. Los tipos específicos de comportamiento relacional, denominados marcos relacionales, se definen en términos de las tres propiedades de vinculación mutua, vinculación combinatoria y transformación de funciones. Los marcos relacionales son aplicables arbitrariamente, aunque no se aplican necesariamente de manera arbitraria en el contexto del lenguaje natural” (Barnes-Holmes, Rodríguez y Whelan, 2005).

3.1.2. Teoría tridimensional de la Ansiedad: La teoría tridimensional de Lang sostiene que la ansiedad se manifiesta mediante un triple sistema de respuesta, conformados por la respuesta cognitiva, fisiológica y motora. El planteamiento se basa en las bajas correlaciones encontradas entre los tres sistemas de respuesta mencionados. (Martínez-Monteagudo et al, 2012).

3.2. HIPÓTESIS

a. General

H1 Existe relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

b. Específicas

H2 Existe relación entre la evitación experiencial y la respuesta cognitiva de la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H3 Existe relación entre la evitación experiencial y la respuesta motora de la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H4 Existe relación entre la evitación experiencial y la respuesta fisiológica de la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H5 Existen diferencias en la evitación experiencial en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, considerando el sexo.

H5 Existen diferencias en la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, considerando el sexo.

3.3. VARIABLES EN ESTUDIO

Evitación experiencial

Ansiedad

Sexo

CAPÍTULO IV

MÉTODO

4.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene un diseño descriptivo correlacional ya que busca determinar en qué medida se relacionan dos o más variables (Sánchez y Reyes, 2015).

4.2. POBLACIÓN DE ESTUDIO

La población de estudio son todos los estudiantes de la universidad privada donde se realizará el estudio.

4.3. MUESTRA DE INVESTIGACIÓN

La muestra está conformada por 183 estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima metropolitana, de ambos sexos, compuesta por 50 hombres y 133 mujeres. Los participantes fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional, ya que la elección se efectuó de acuerdo a los estudiantes que estuvieran dispuestos a participar en la investigación.

4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II)

El Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II) es un cuestionario que evalúa el constructo de evitación experiencial. La versión original fue desarrollada por Hayes et al. y esta versión de libre acceso estuvo circulando antes de su publicación oficial por Bond et al. (2011). La versión a utilizarse en la presente investigación es la adaptación a la población de Yucatán en México realizada por Patrón (2010), mencionado anteriormente. Existe otra versión más reciente adaptada también al español por Ruiz et al, (2013). Sin embargo se decidió utilizar la versión de Patrón por ser la traducción más cercana al contexto peruano.

En relación a las propiedades psicométricas del instrumento analizadas en la muestra de Yucatán en México, se ha encontrado un coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach de 0.89 muy semejante al propuesto por Bond et al. para la versión en inglés (0.85). Respecto a la validez, el análisis factorial realizado muestra que el cuestionario está compuesto por un solo factor el cual explica un 51.224% de la varianza (Patrón, 2010). Además se realizó también en la misma muestra el método de validez concurrente mediante la correlación del presente instrumento con el BAI (Inventario de Ansiedad de Beck), resultando una correlación positiva moderada (0.68). Es decir, a mayor grado de ansiedad, mayor grado de evitación experiencial. Por último, se hizo un estudio de la validez predictiva, en el cual se realizó un análisis de diferencias de medias para establecer si había diferencia entre los grupos según su diagnóstico. El análisis de varianza simple reveló que el instrumento es capaz de distinguir entre población clínica y no clínica.

Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)

El Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) es un instrumento desarrollado por Miguel Tobal y Cano Vindel (2007) que evalúa las respuestas cognitivas,

fisiológicas y motoras ante distintas situaciones de la vida cotidiana, susceptibles de generarla. En relación a las situaciones que evalúa, éstas son: ansiedad ante la evaluación, ansiedad interpersonal, ansiedad fóbica y ansiedad ante situaciones habituales o de la vida cotidiana.

Se realizaron análisis de confiabilidad y validez en una muestra española. En cuanto a la confiabilidad, el instrumento presenta altos niveles de consistencia interna medidos mediante el coeficiente alfa de Cronbach, oscilando entre .95 y .99, siendo los valores para cada una de sus partes: cognitivo=0.98, fisiológico=0.98, motor=0.95 y total=0.99. En relación a la validez, se han realizado análisis factoriales de las respuestas y situaciones, obteniendo tres factores en las respuestas (activación fisiológica, cognitivo y activación motora) y cuatro en las situaciones (situaciones que implican evaluación y asunción de responsabilidades, situaciones sexuales y de interacción social, situaciones fóbicas y situaciones habituales o de la vida cotidiana). Por último, también en la misma muestra se han realizado correlaciones con otros test (MAS y STAI) para determinar la validez concurrente, hallando que la correlación entre ambas pruebas son mayores que las correlaciones entre cada una de ellas y el ISRA, lo cual según los autores, es esperable ya que aquellas pruebas evalúan rasgos de ansiedad, lo que no es el objetivo del ISRA.

Tabla 1.

Matriz de las variables evitación experiencial y ansiedad.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Ítems
<i>Variable 1</i> Evitación experiencial	Un fenómeno que ocurre cuando una persona no está dispuesta a ponerse en contacto con experiencias privadas particulares (v.g.: sensaciones corporales, emociones, pensamientos, recuerdos, predisposiciones conductuales) e intenta alterar la forma o la frecuencia de esos eventos y el contexto que los ocasiona (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, y Strosahl, 1996).	<p>Puedo recordar algo desagradable sin que esto me cause molestias. 1</p> <p>Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar. 2</p> <p>Evito o escapo de mis sentimientos. 3</p> <p>Me preocupa no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones. 4</p> <p>Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida plena. 5</p> <p>Mantengo el control de mi vida. 6</p> <p>Mis emociones me causan problemas en la vida. 7</p> <p>Me parece que la mayoría de la gente maneja su vida mejor que yo. 8</p> <p>Mis preocupaciones obstaculizan mi superación. 9</p> <p>Disfruto mi vida a pesar de mis pensamientos y sentimientos desagradables. 10</p>	
<i>Variable 2</i> Ansiedad	Se denomina ansiedad a la respuesta, o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos <u>displacenteros</u> , de tensión y <u>aprensión</u> ; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del S.N.A. y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser <u>elicitada</u> , tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos, tales como pensamientos, ideas, etc., que son percibidos por el sujeto como peligrosos o amenazantes (Miguel-Tobal y Cano <u>Vindel</u> , 2007).	<p>Respuesta cognitiva 1,2,3,4,5,6,7</p> <p>Respuesta fisiológica 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</p> <p>Respuesta motora 1,2,3,4,5,6,7</p>	

4.5. PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCIÓN DE LA MUESTRA

Los datos fueron obtenidos mediante la administración de las pruebas AAQ-II e ISRA a los estudiantes de la universidad privada en cuestión. En principio se coordinó con los profesores de la facultad de psicología, divididos en cursos de ciclos iniciales, intermedios y finales, para que cedan un momento de su clase para realizar la aplicación de los test. Se tuvo como participantes de la investigación a los estudiantes que estuvieron presentes los días en que se recogieron los datos.

Previamente a la aplicación se les explicó a los participantes cuáles son los objetivos de la investigación y se les invitó a participar de manera voluntaria. Luego se procedió a entregarles el consentimiento informado y las dos pruebas.

Para el procesamiento de los datos se utilizó el software estadístico SPSS versión 19 en el cual se vaciaron los datos correspondientes para obtener los resultados.

4.6. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Se hizo una evaluación de la validez de contenido del cuestionario AAQ-II mediante criterio de jueces para observar la adecuación de los ítems al contexto local. Se utilizó el estadístico coeficiente V de Aiken para determinar la validez de contenido del instrumento tomando en cuenta los criterios establecidos por Ecurra (1988).

El cuestionario fue analizado por 10 jueces especialistas en temas de psicología clínica, psicología conductual y psicometría. Luego se analizaron las decisiones de los

jueces mediante la V de Aiken como ya se mencionó. Este coeficiente presenta valores que van desde 0 a 1, siendo los más próximos a la unidad los que presentan mayor validez (Escurra, 1988). En la tabla 8 se muestran los resultados del coeficiente de validez encontrado.

Los datos recogidos de las puntuaciones del AAQ-II fueron sometidos a un análisis de la confiabilidad del instrumento mediante el coeficiente alfa de Cronbach. En la tabla 9 se muestra que la prueba tiene un coeficiente total de 0.786 considerando los 10 ítems.

Conforme al objetivo principal, se realizó la prueba no paramétrica Kolmogorov-Smirnov para determinar si la muestra presenta una distribución normal. En base a los resultados de este estadístico se procedió a utilizar la prueba no paramétrica coeficiente de Spearman para determinar la correlación entre las variables estudiadas.

Para determinar si existen diferencias significativas entre las variables de acuerdo al sexo, se usó la prueba U de Mann-Whitney.

CAPÍTULO V

RESULTADOS OBTENIDOS

5.1. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

A continuación se presentan los resultados de acuerdo a los objetivos propuestos en la presente investigación. Se empieza presentando los resultados en relación al objetivo general, seguidamente se presentan los resultados en torno a los objetivos específicos.

5.1.1 Resultados de acuerdo al objetivo principal

5.1.1.1. Prueba de bondad de ajuste

Se realizó la prueba de Kolmogorov Smirnov para determinar la normalidad en la distribución de los datos recogidos. En base a los resultados de esta prueba se procederá a utilizar los estadísticos correspondientes para determinar el grado de correlación de las variables en estudio.

Se tuvo como hipótesis nula la normalidad en las puntuaciones a un nivel de significación de 0.05. Se halló que la puntuación total de la variable Evitación Experiencial, así como en el puntaje total de Ansiedad y sus subescalas, el nivel de significación fue menor a 0.05, lo cual indica que la distribución de los puntajes no es homogénea, rechazándose la hipótesis nula. Debido a estos resultados se utilizará la prueba no paramétrica Rho de Spearman para hallar las correlaciones entre las variables.

Tabla 2.

Prueba de Bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov en los puntajes de evitación experiencial y ansiedad.

	Media	Desviación típica	Z de Kolmogorov-Smirnov	Sig. asintót. (bilateral)
Cuestionario de Evitación experiencial	30.25	9.262	1.511	0.021
Puntaje Total	147.91	86.146	1.710	0.006
Inventario de Ansiedad				
Respuesta Cognitiva	66.55	34.046	1.390	0.042
Respuesta Fisiológica	39.22	29.868	1.597	0.012
Respuesta Motora	42.14	31.209	1.687	0.007

*p<0.05

5.1.1.2. Resultados de las correlaciones entre la evitación experiencial y ansiedad

Se efectuaron los análisis de las correlaciones entre los puntajes totales de las variables de evitación experiencial y ansiedad mediante el coeficiente correlación de Spearman-Brown. Tal como se observa en la tabla 3, teniendo un nivel de significación de 0.05 se encontró una correlación positivamente significativa entre ambas variables. El coeficiente de correlación de Spearman fue de 0.569.

Tabla 3.

Correlación entre la evitación experiencial y ansiedad utilizando el coeficiente Spearman-Brown.

		Evitación Experiencial	
Rho de Spearman	Ansiedad	Coeficiente de correlación	0.569*
		Sig. (bilateral)	0.000

*p<0.05

5.1.2. Resultados relativos a los objetivos específicos

5.1.2.1. Resultados de la correlación entre la evitación experiencial y respuesta cognitiva de la ansiedad

A continuación en la tabla 4 se muestran los resultados de la correlación entre el puntaje total de la variable evitación experiencial y el puntaje de la respuesta cognitiva de la ansiedad. Con un nivel de significación de 0.05 se halló una correlación positiva significativa entre ambas variables, mostrando un coeficiente Spearman-Brown de 0.584.

Tabla 4.
Correlación entre la evitación experiencial y respuesta cognitiva de la ansiedad utilizando el coeficiente Spearman-Brown.

		Evitación Experiencial	
Rho de Spearman	Respuesta Cognitiva	Coeficiente de correlación	0.584*
		Sig. (bilateral)	0.000

* $p < 0.05$

5.1.2.2. Resultados de la correlación entre la evitación experiencial y respuesta fisiológica de la ansiedad

En la tabla 5 se observan los resultados de la correlación entre evitación experiencial y la respuesta fisiológica de la ansiedad. Con un nivel de significación de 0.05, se aprecia una correlación positiva significativa, obteniendo un coeficiente de correlación de Spearman-brown de 0.512.

Tabla 5.

Correlación entre la evitación experiencial y respuesta fisiológica de la ansiedad utilizando el coeficiente Spearman-Brown.

		Evitación Experiencial	
Rho de Spearman	Respuesta Fisiológica	Coeficiente de correlación	0.512*
		Sig. (bilateral)	0.000

*p<0.05

5.1.2.3. Resultados de la correlación entre la evitación experiencial y respuesta motora de la ansiedad.

Como se muestra en la tabla 6, a un nivel de significación de 0.05 se encontró una correlación positiva significativa entre las variables evitación experiencial y la respuesta motora de la ansiedad, mostrando un coeficiente de correlación Spearman-Brown de 0.456.

Tabla 6.

Correlación entre la evitación experiencial y respuesta motora de la ansiedad utilizando el coeficiente Spearman-Brown.

		Evitación Experiencial	
Rho de Spearman	Respuesta Motora	Coeficiente de correlación	0.456*
		Sig. (bilateral)	0.000

*p<0.05

5.1.2.4. Resultados de las comparaciones de acuerdo al sexo

Se hicieron los análisis de acuerdo a los objetivos específicos referentes a las diferencias significativas de acuerdo al sexo. Se efectuaron las comparaciones usando la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney. Se encontró que la respuesta fisiológica es la única que obtuvo un valor p. menor a 0.05, por lo que se puede afirmar que existen diferencias de acuerdo al sexo en relación a este componente de la ansiedad.

Tabla 7.

Diferencias en los niveles de evitación experiencial y ansiedad según el sexo utilizando la prueba U de Mann Whitney.

		Evitación experiencial	Respuesta cognitiva	Ansiedad Respuesta fisiológica	Respuesta motora	Puntaje total
U de Mann -Whitney		3251.000	2730.000	2597.000	3235.000	2813.000
Sig.asintótica		.817	.062	.023	.117	.109
Rango	Hombre	90.52	80.10	77.44	90.21	81.77
promedio	Mujer	92.56	96.47	97.47	92.67	95.85

*p<0.05

5.1.2.5. Análisis estadístico del cuestionario AAQ-II

Se presentan los resultados de los análisis de validez y confiabilidad realizados al cuestionario AAQ-II. Se hizo el análisis de la validez de contenido mediante criterio de jueces y un análisis de la confiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach.

5.1.2.5.1. Resultados de la validez del cuestionario

A continuación en la tabla 8 se presentan los resultados de la validación del cuestionario AAQ-II mediante criterio de jueces. Se utilizó el coeficiente V de Aiken para determinar la validez de contenido del instrumento. Debido a que el cuestionario fue

evaluado por 10 jueces, se requiere que al menos 8 de ellos estén de acuerdo en la evaluación de un ítem para obtener un coeficiente mínimo de 0.80 y considerarlo válido, tal como señala Escurra (1988).

A un nivel de significación de 0.05, se observa que todos los ítems muestran un coeficiente igual o mayor a 0.80, por lo que todos son aceptados como válidos según el coeficiente V de Aiken.

Tabla 8.

Resultado del Coeficiente de Validez de V de Aiken del cuestionario AAQ-II.

Ítem	Decisión por Jueces										Promedio	V
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	A	A	A	A	A	M	A	M	R	A	1.60	0.90
2	R	A	M	A	M	A	A	M	M	M	1.30	0.90
3	R	A	M	A	A	A	M	M	M	A	1.40	0.90
4	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	2.00	1
5	A	M	M	A	M	A	A	A	A	A	1.70	1
6	A	A	A	A	A	R	R	M	M	A	1.40	0.80
7	A	A	A	A	A	A	M	M	A	A	1.80	1
8	A	A	A	A	A	A	R	A	A	A	1.80	0.90
9	A	A	A	A	M	A	A	M	M	A	1.70	1
10	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	2.00	1
V Total											0.94	

A: ítem aceptable; M: ítem que se modifica; R: ítem que se rechaza; V: Coeficiente de validez de Aiken.

5.1.2.5.2. Resultados de la confiabilidad del cuestionario

Se efectuó el análisis de la confiabilidad del cuestionario mediante el coeficiente Alfa de Cronbach tal como se muestra en la tabla 9. Se asume el criterio establecido por George y Mallery (2003) citado en Almanza y Vargas-Hernández (2015) referente a considerar como aceptable un coeficiente alfa de Cronbach a partir de 0.70. Como se

observa, el coeficiente alfa total de la prueba es de 0.786 por lo que se considera que presenta una confiabilidad aceptable.

Sin embargo, se aprecia que el primer ítem correlaciona negativamente con el total del cuestionario. Si se prescinde del ítem el coeficiente alfa sería de 0.832. De igual forma el ítem 3 y 6 presentan una baja correlación con la totalidad de la prueba, mostrándose un coeficiente total de 0.818 y 0.789 respectivamente en caso de eliminarlos

Tabla 9.

Correlaciones ítem-test (r) y coeficientes Alfa de Cronbach si se elimina el ítem (α) en el cuestionario AAQ-II.

Items	r	α
Puedo recordar algo desagradable a pesar de que me cause malestar	-,100	,832
Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que considere valiosa	,706	,735
Evito sentir emociones desagradables	,036	,818
Me preocupa no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones	,618	,744
Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida plena.	,765	,728
Trato de mantener el control de mi vida	,234	,789
Mis emociones me generan problemas en mi vida	,709	,735
Me parece que la mayoría de la gente maneja su vida mejor que yo	,595	,748
Mis preocupaciones son un obstáculo para mi superación personal	,720	,732
Disfruto mi vida a pesar de mis pensamientos y sentimientos desagradables	,404	,773

Alfa total= .786

e= eliminado

5.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo principal de esta investigación fue determinar si existe relación entre la evitación experiencial y la ansiedad y sus respectivas dimensiones.

A nivel global, se encontró que existe una relación positiva y significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad, por lo que podemos decir que se confirma la hipótesis principal. Estos resultados son consistentes con los encontrados en diferentes investigaciones (Roemer et al., 2005; Patrón 2010, 2013; Berman, et al., 2010; Valencia et al., 2017). De esta manera se puede afirmar, de acuerdo a la conceptualización de la teoría de los marcos relacionales, que la ansiedad trae consigo intentos de evitar experiencias emocionales y cognitivas aversiva mediante reglas verbales que se convierten en patrones de respuesta inflexibles.

Asimismo, ahondando en la relación entre ambas variables, debido a que las respuestas de evitación son aprendidas dentro de una comunidad que alienta el control de los eventos privados, es natural que desde edades tempranas se aprenda a responder de esta manera cuando se expone a una persona a contextos ansiogénos. Por esto, la ansiedad provocaría respuestas de evitación automáticamente, y sería perjudicial sólo en la medida en que estas respuestas se conviertan en un patrón inflexible que no resuelve el problema y que imposibilita el desarrollo de una conducta efectiva, pues se interpone con lo que la persona quiere para su vida (Wilson y Luciano, 2002).

De manera indirecta, estos resultados también dan apoyo a las intervenciones terapéuticas basadas en la aceptación frente a las estrategias de control de la ansiedad. En base a lo expuesto, las terapias de tercera generación, fundamentadas en principios terapéuticos que buscan la aceptación de la experiencia y abordan los comportamientos de evitación que mantienen y exacerban el malestar, se muestran efectivos en el desarrollo de comportamientos más flexibles que permitan a la persona conseguir sus objetivos. También de manera indirecta, los resultados encontrados apoyan la conceptualización de la

evitación como una dimensión funcional transdiagnóstica que se encuentra presente en diferentes psicopatologías.

En relación a las hipótesis específicas, se halló una relación positiva y significativa entre la evitación experiencial y la respuesta cognitiva de la ansiedad, por lo que también se confirma esta hipótesis. La relación entre ambas variables fue la que obtuvo un mayor grado de correlación, lo cual puede explicarse debido a la naturaleza verbal/cognitiva en la cual se fundamenta la evitación experiencial.

Estos resultados coinciden con investigaciones en las cuales se encontró que la evitación experiencial se relaciona principalmente con el componente cognitivo de la ansiedad (Karekla et al., 2004; Eifert y Heffner, 2003). En estas investigaciones se halló que sujetos que puntuaban alto en evitación experiencial mostraban mayores síntomas subjetivos como pensamientos catastróficos o sensación de pérdida de control al verse expuestos en contextos ansiógenos; sin embargo no se encontraron diferencias significativas en los niveles de activación fisiológica en comparación al grupo control que presentaba niveles bajos de evitación experiencial.

La evitación experiencial es una estrategia verbal-cognitiva de regulación emocional. De hecho, se ha sugerido que la ansiedad es principalmente una experiencia verbal, ya que implica una evaluación negativa de los eventos experimentados (sean pensamientos, sensaciones corporales, etc.). Tales evaluaciones son de carácter verbal e implican la formación de categorías descriptivas que engloban un conjunto de diferentes vivencias (Hayes et al., 1996)

Respecto a la segunda hipótesis específica, se encontró una relación positiva y significativa entre la evitación experiencial y la respuesta fisiológica de la ansiedad, por lo que también se confirma esta hipótesis. La literatura respecto a los aspectos fisiológicos de la evitación experiencial muestra divergencias en los hallazgos.

Por un lado las estrategias de regulación emocional basada en la supresión, una forma de evitación experiencial, se relacionan con un aumento en la actividad fisiológica, tal como se ha encontrado en diversas investigaciones (Gross, 1998; Gross y Levenson, 1997). Sin embargo, líneas atrás se citaron investigaciones en las cuales no se encontraron diferencias significativas en el nivel de activación fisiológica entre sujetos que presentaban altos niveles de evitación experiencial y aquellos que tenían puntuaciones bajas. En estos experimentos, empero, se utilizaron inhalaciones de CO₂ para generar respuesta de ansiedad en los sujetos. Los autores explican que el hecho de no hallar diferencias significativas en las respuestas fisiológicas entre los grupos se debe a las características de estímulo incondicionado del CO₂ (Eifert y Heffner, 2003).

Una explicación alternativa podría ser que la aceptación y la evitación o supresión, estrategias que fueron comparadas en los estudios citados, son conceptualizadas como estrategias de regulación emocional centradas en la respuesta (Gross, 1998). Este tipo de regulación se caracteriza por efectuarse en el momento que la emoción se expresa en su mayor intensidad, por lo que la diferencia entre estas dos estrategias es principalmente cómo las respuestas fisiológicas son experimentadas y evaluadas en lugar de como realmente ocurren (Wolgast et al., 2011). Por este motivo, las diferencias se encuentran principalmente en el nivel subjetivo y varían en el componente fisiológico.

Otro elemento a considerar tiene que ver con el momento de la evaluación. El hecho de que las pruebas fueran administradas una semana antes de los exámenes parciales y una semana después puede haber afectado las respuestas de los estudiantes.

Finalmente, en relación a la tercera hipótesis específica, se encontró una relación positiva y significativa entre la evitación experiencial y la respuesta motora de la ansiedad, por lo que se puede decir que también se confirma esta hipótesis.

Tal como se mencionó anteriormente, se ha encontrado que la evitación experiencial se ha relacionado con estrategias de afrontamiento centrados en la emoción y evitativos, por lo que las personas que muestran altos niveles de evitación experiencial tienden a responder ante la ansiedad usando estrategias de afrontamiento destructivos, negación, autculpa, soporte emocional o desentendimiento conductual (Karekla y Panayiotou., 2011; Valencia et al., 2017).

Por ejemplo, investigaciones han encontrado que la evitación experiencial es un predictor del consumo de alcohol como forma de aliviar el malestar. Además, esta variable media la relación entre altos niveles de ansiedad y mayor motivación por el consumo de alcohol (Stewart, Zvolensky, y Eifert; 2002).

Respecto a la comparación entre los niveles de evitación experiencial y ansiedad de acuerdo al sexo, se encontró que sólo existen diferencias significativas en la respuesta fisiológica de la ansiedad, lo cual contrasta con lo hallado en la literatura. Se ha encontrado que las mujeres tiendan a presentar mayores niveles de evitación experiencial y en general estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y evitativos en comparación a los hombres (Karekla y Panayiotou, 2011).

En relación a la ansiedad, las investigaciones demuestran que en general hombres y mujeres no difieren en sus respuestas fisiológicas. Donde se hallan diferencias es en la sensibilidad a las respuestas fisiológicas, experimentando las mujeres de manera más negativa el aumento en la activación fisiológica. En este sentido, el constructo de sensibilidad a la ansiedad hace referencia a las respuestas de temor ante las sensaciones corporales (sudor, incremento del ritmo cardiaco) debido a la creencia que estas sensaciones podrían resultar en consecuencias somáticas y sociales negativas, respuestas que son más frecuentes en las mujeres y que además se relacionan con una mayor probabilidad de presentar ataques de pánico en comparación con individuos que puntúan bajo en la medida de este constructo (Stewart, Taylor y Baker, 1997).

En cuanto a la validez y confiabilidad del cuestionario AAQ-II, los resultados encontrados difieren ligeramente de lo hallado en la literatura. El cuestionario original en inglés obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.85 (Bond et al., 2011) y el hallado en la adaptación mexicana fue de 0.89 (Patrón, 2010). El coeficiente alfa de 0.786 encontrado en el presente estudio muestra una confiabilidad adecuada.

Tal como se mencionó, el primer ítem correlacionó negativamente con el total de la prueba, además que los ítems 3 y 6 obtuvieron correlaciones bajas. En parte esto puede explicarse debido a que, acorde con lo que se menciona en el estudio de Bond (2011), los ítems inversos (ítems 1, 6 y 10) obtienen bajas correlaciones y disminuyen el coeficiente alfa total, por lo que recomiendan utilizar la prueba sin estos 3 ítems. Respecto a la baja correlación del ítem 3, puede deberse a que la modificación hecha alteró la validez del reactivo.

CAPÍTULO VI

RESUMEN Y CONCLUSIONES

6.1. RESUMEN DEL ESTUDIO

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Asimismo, se hicieron comparaciones entre estas variables de acuerdo al sexo.

Para ello se tuvo acceso a una muestra de 183 estudiantes de la facultad de psicología, de ambos sexos, 133 mujeres y 50 hombres, cuyas edades se encontraban entre 18 y 36 años. Fueron divididos en estudiantes de ciclos iniciales, ciclos intermedios y ciclos finales.

Para la evaluación de la variable evitación experiencial se utilizó el cuestionario AAQ-II adaptado a México, instrumento que fue validado mediante criterio de jueces para la presente investigación. Para evaluar la ansiedad se usó el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA), que mide el componente cognitivo, fisiológico y motor de la ansiedad.

Los hallazgos muestran que la evitación experiencial y la ansiedad correlacionan de manera significativa y positiva. Además, el componente cognitivo de la ansiedad es el que correlaciona en mayor medida con la evitación experiencial tal como se describe en la literatura. En relación al sexo, se encontraron diferencias significativas en la respuesta fisiológica de la ansiedad.

En relación al instrumento, se encontró que los ítems inversos del cuestionario disminuyen la confiabilidad, por lo que se recomienda mayores estudios al respecto.

6.2. CONCLUSIONES

De acuerdo a lo expuesto, se puede observar que la evitación experiencial es un elemento importante en la aparición y mantenimiento de la ansiedad. Además se aprecia que el constructo de evitación experiencial se relaciona principalmente con el componente cognitivo debido a los procesos verbales en los cuales se fundamenta. De manera general, podemos señalar las siguientes conclusiones:

- A nivel general, se observa que existe correlación entre la evitación experiencial y la ansiedad.
- Existe correlación entre la evitación experiencial y el componente cognitivo de la ansiedad
- Existe correlación entre la evitación experiencial y el componente fisiológico de la ansiedad
- Existe correlación entre la evitación experiencial y el componente motor de la ansiedad
- La evitación experiencial se relaciona principalmente con el componente cognitivo de la ansiedad, tal como se describe en la literatura.
- Se encontraron diferencias significativas en el componente fisiológico de la ansiedad de acuerdo al sexo.
- Los ítems inversos del cuestionario tuvieron una baja confiabilidad.

6.3. RECOMENDACIONES

A continuación se presentan las siguientes sugerencias para próximas investigaciones que aborden los temas tratados en este estudio:

En primer lugar, para próximas investigaciones se recomienda utilizar un muestreo probabilístico y contar con una muestra más grande que incluya diferentes universidades del medio local, ya que la muestra con la que se contó fue seleccionada de manera intencional, por lo que los resultados no pueden ser generalizados a la población universitaria general. Asimismo, se recomienda que exista una cantidad similar de hombres y mujeres, ya que en la presente investigación el número de mujeres fue ampliamente mayor a la cantidad de hombres.

En segundo lugar, respecto al instrumento, se recomienda analizar los ítems inversos en posteriores investigaciones en las que se aborde el tema de la evitación experiencial. Esta recomendación se debe a que se encontró que estos ítems muestran una baja correlación ítem-total afectando el coeficiente alfa de Cronbach del cuestionario, tal como se describe en la literatura.

Asimismo, se recomienda realizar un estudio piloto en base a las modificaciones hechas al instrumento de recolección de datos, pues se observó que el cambio en la redacción de algunos ítems del AAQ-II alteró en índice de validez de los reactivos.

En tercer lugar, se recomienda realizar investigaciones de tipo causal en futuros estudios que aborden la misma temática debido a que la investigación actual de tipo correlacional permite observar el grado en que ambas variables interactúan. De esta manera se podrá apreciar la causalidad entre estas dos variables.

Finalmente, se recomienda que en próximos estudios se utilice un diseño longitudinal para observar si las medidas de las variables varían a través del tiempo, puesto que el diseño transversal utilizado sólo permite medir las variables en un determinado momento.

REFERENCIAS

- Almanza, R. & Vargas-Hernández, J. (2015). Las competencias profesionales y su relación con la empleabilidad de los ingenieros en gestión empresarial egresados del ITLAC. *Revista de gestión de las Personas y Tecnología*, 22, 17-28. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5771010.pdf>
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Nueva York: Guilford.
- Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2004). Towards a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy*, 35, 205-230. doi: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80036-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80036-4)
- Barnes-Holmes, D. (2005). Behavioral Pragmatism Is A-Ontological, Not Antirealist: A Reply to Tonneau. *Behavior and Philosophy*, 33, 67-79. Recuperado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/9007/24dc677fe8a69e349292a5122e6831b12e09.pdf>
- Barnes-Holmes, D., Rodríguez, M. & Whelan, R. (2005). La teoría de los Marcos Relacionales y el análisis experimental del lenguaje y la cognición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37, 255-275. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rlp/v37n2/v37n2a03.pdf>
- Barraca, J. (2011). ¿Aceptación o control mental? Terapias de aceptación y mindfulness frente a las técnicas cognitivo-conductuales para la eliminación de pensamientos intrusos. *Análisis y Modificación de Conducta*, 37, 43-63. Recuperado de: https://www.academia.edu/27829168/_Aceptaci%C3%B3n_o_control_mental_Terap

[ias de aceptaci%C3%B3n y mindfulness frente a las t%C3%A9cnicas cognitivo-conductuales para la eliminaci%C3%B3n de pensamientos intrusos](#)

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.

Berman, N., Wheaton, M., McGrath, P & Abramowitz, J. (2010). Predicting anxiety: The role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 109, 113. doi: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.09.005>

Biglan, A & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied & Preventive Psychology*, 5, 47-57. doi: [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(96\)80026-6](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(96)80026-6)

Bond, F., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K. Watz, T & Zettle, R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688. doi: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>

Borkovec, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. S. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. En R. Heimberg, D. Mennin, & C. Turk (Eds.). *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77–108). New York: Guilford.

Cano-Vindel, A., & Miguel-Tobal, J. J. (1990). Diferencias entre sujetos normales y psicósomáticos en el patrón de respuestas de situaciones ansiógenas. En C.O.P. (Ed.),

Psicología y Salud: Psicología de la Salud (pp. 62-67). Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos (COP).

Cano-Vindel, A., Miguel-Tobal, J. J., González-Ordi, H., & Iruarrizaga, I. (2007). Hiperventilación y experiencia de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 13, 291-302.

Recuperado

de:

https://www.researchgate.net/publication/230577071_Hiperventilacion_y_experiencia_de_ansiedad

Cano-Vindel, A., Miguel-Tobal, J. J., González-Ordi, H., & Iruarrizaga, I. (2009). Activación versus amenaza en la inducción de la reacción de ansiedad. *Psicothema*, 21, 177-182. Recuperado de:

<http://www.psychothema.com/pdf/3612.pdf>

Casado, I. (1994). *Ansiedad, Stress y Trastornos Psicofisiológicos*. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España. Recuperado de:

<http://eprints.ucm.es/2997/1/T18977.pdf>

Cattell, R. B. y Scheier, I. H. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. New York, NY: Ronald Press.

Chawla, N. (2007). Experiential Avoidance as a Functional Dimensional Approach to Psychopathology: An Empirical Review. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 871–

890. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>

Chiesa, M. (1994). *Radical Behaviorism: The Philosophy and the Science*. Boston: Authors Cooperative Inc.

Chomsky, N. (1959). Review of Skinner's Verbal Behavior. *Language*, 35, 26–58.

Recuperado

de:

<http://www.comp.dit.ie/dgordon/Courses/ILT/AReviewofBFSkinnersVerbalBehavior1967.pdf>

Cookson, C. (2016). *The role of cognitive fusion and experiential avoidance in anxiety and depression*. (Tesis doctoral). Holloway. Universidad de Londres, Londres, Reino Unido. Recuperado de:

https://pure.royalholloway.ac.uk/portal/files/26794099/Cookson_Camilla_The_role_of_cognitive_fusion_and_experiential_avoidance_in_anxiety_and_depression.pdf

Dahab, J. (2015). El mito de la revolución cognitiva. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 7, 88-112. doi: <http://sci-hub.tw/10.5872/psiencia.v1i1.7>

Devany, J. M., Hayes, S. C. & Nelson, R.O. (1986). Equivalence class formation in language-able and language-disabled children. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 46, 243-257. doi: <https://sci-hub.tw/10.1901/jeab.1986.46-243>

Dymond, S. & Roche, B. (2013). *Advances in Relational Frame Theory: Research and Application*. Oakland, CA: New Harbinger.

Eifert, G. H. & Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 293-312. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2003.11.001>

Escurre, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de psicología de la PUCP*, 3, 103-111. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/4555/4534>

Espada, F. J., Torres, P., Cano Vindel, A., & Ochoa, E. F. L. (1994). Evaluación de trastornos de ansiedad: diferenciación en los tres sistemas de respuesta y áreas

situacionales. *Clínica y Salud*, 5, 209-217. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/230577092_Evaluacion_de_trastornos_de_ansiedad_Diferenciacion_en_los_tres_sistemas_de_respuesta_y_areas_situacionales_Assessing_anxiety_disorders_Three_response_systems_and_situational_areas

Everett, D. (2012). *Language: The Cultural Tool*. New York: Pantheon Book.

Eysenck, H. J. (1952). The effects of psychotherapy: an evaluation. *Journal of Consulting Psychology*, 16, 319-324. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/h0063633>

Eysenck, H. J. (1976). The learning theory model of neurosis: A new approach. *Behavior Research and Therapy*, 14, 251-267. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(76\)90001-2](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(76)90001-2)

Ferster, C. B. (1973). A Functional Analysis of Depression. *American Psychologist*, 28, 857-870. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/h0035605>

Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder

Freixa, E & Froján, M. (2014). La falacia del argumento cronológico: reflexiones acerca de la confusión entre modernidad y progreso y sus repercusiones sobre el desarrollo de la psicología. *Conductual, Revista Internacional de Interconductismo y Análisis de Conducta*, 2, 13-22. Recuperado de: http://conductual.com/sites/default/files/pdf-articles/La%20falacia%20del%20argumento%20cronol%C3%B3gico_Freixa%20y%20Frojan_0.pdf

Freud, S. (1954). *El yo y mecanismos de defensa*. Buenos Aires: Paidós.

Freud, S. (1991). *Introducción al Psicoanálisis*. Madrid: Alianza Editorial.

- Fuentes, J. (2001). Diferencias entre el conductismo radical y el conductismo metodológico y su significado respecto del estatuto disciplinar de la psicología. *Revista de Historia de la Psicología*, 22, 207-226. Recuperado de: <http://www.revistahistoriapsicologia.es/app/download/5854772611/04.+BAUTISTA+FUENTES.pdf?t=1365025858>
- Garey, L., Farris, S., Schmidt, N. & Zvolensky, N. (2016). The role of smoking-specific experiential avoidance in the relation between perceived stress and tobacco dependence, perceived barriers to cessation, and problems during quit attempts among treatment-seeking smokers. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 58-63. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.11.001>
- George, D. & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 11.0 update (4th ed.)*. Boston: Allyn & Bacon
- Gross, J. (1989). Emotional expression in cancer onset and progression. *Social Science and Medicine*, 28, 1239–1248. doi: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(89\)90342-0](https://doi.org/10.1016/0277-9536(89)90342-0)
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362. doi: <http://sci-hub.tw/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Gross, J & Levenson, R. (1997). Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 1, 95-103. doi: <http://sci-hub.tw/10.1037//0021-843X.106.1.95>
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. & Roche, B. (Eds.) (2001). *Relational frame theory: A post-skinnerian account of human language and cognition*. Nueva York, Kluwer Academic/Plenum Publisher.
- Hayes, S. C. & Bissett, R. (1998). Derived stimulus relations produce mediated and episodic priming. *The Psychological Record*, 48, 617-630. Recuperado de: <http://opensiuc.lib.siu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1528&context=tpr>
- 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, 1152–1168. doi: <http://sci-hub.tw/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S.C. (2004a). Acceptance and relationship. En S. C. Hayes, V. M. Follete & Marsha M. Linehan. (Eds.): *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 1-29). New York: Guilford Publications.
- Hayes, S. C. (2004b). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. doi: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson. K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.

Hernández, Aldo & García, Yors A. (2005). Consideraciones previas al estudio de los marcos relacionales. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37, 243-254.

Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rlp/v37n2/v37n2a02.pdf>

Karekla, M & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: unique o overlapping constructs?. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*,

42, 163-170. doi: <http://sci-hub.tw/10.1016/j.jbtep.2010.10.002>

Karekla, M., Forsyth, J. P. & Kelly, M. M. (2004). Emotional avoidance and panicogenic responding to a biological challenge procedure. *Behavior Therapy*, 35, 725-746. doi:

[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80017-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80017-0)

Kuhn, T. (2012). *La estructura de las revoluciones científicas*. México D. F.: Fondo de Cultura Económica.

Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. En J. U. H. Shilen (Ed.), *Research in psychotherapy*, 3, 90-102. Washington: American Psychological Association.

Laplanche, J & Pontafolis, J. (2004). *Diccionario de Psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós.

Laudan, L. (1981). The sources of modern methodology: Two models of change. En L. Laudan, *Science and hypothesis* (pp. 6- 19). Dordrecht, Holland: D. Reidel.

MacCorquodale, K. (1970). On Chomsky's review of Skinner's Verbal Behavior. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 13, 83-99. doi: <http://sci-hub.tw/10.1901%2Fjeab.1970.13-83>

- Marlatt, G. (1994). Addiction and Acceptance. En Hayes, S., Jacobson, N., Follette, V., Dougher, M. (Eds.) *Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy* (pp. 175-197) Reno: Context Press.
- Martin, B. Y Stroufe, L.A. (1970): "Anxiety". En C. G. Costello (Ed.): *Symptoms of psychopathology: A handbook*. New York: Wiley.
- Martínez-Monteagudo, M., Inglés., Cano-Vindel, A & García-Fernández, J. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. *Ansiedad y estrés*, 18, 201-219. Recuperado de: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/35859/1/2012_Martinez-Monteagudo_et al_AnsiedadyEstres.pdf
- McHugh, L & Stewart, I. (2012.). *The self and perspective taking*. Oakland, CA: Context Press.
- McMullen, S., Taylor, J. & Hunter, M. (2015). Experiential Avoidance and Psychopathology: A Unidimensional or Multidimensional Construct?. *Acta Psychopathologica*, 1, 1-9. Recuperado de: <http://psychopathology.imedpub.com/experiential-avoidance-and-psychopathology-a-unidimensional-or-multidimensional-construct.pdf>
- Miguel-Tobal, J & Cano Vindel, A. (2007). *Manual del Inventario de Situaciones Y Respuestas de Ansiedad*. Madrid: TEA ediciones.
- Miguel-Tobal, J. J. (1990). La ansiedad. En J. L. Pinillos y J. Mayor (Eds.), *Tratado de Psicología General.Vol: Motivación y Emoción*. Madrid: Alambra.

- Newman, M. G., & Llera, S. J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clinical Psychology Review*, 31, 371–382. doi: <http://sci-hub.tw/10.1016%2Fj.cpr.2011.01.008>
- Oblitas, L. (2012). *Psicoterapias contemporáneas*. Mexico D. F.: Cengage Learning.
- Palmer, D. (2006). On Chomsky's Appraisal of Skinner's Verbal Behavior: A Half Century of Misunderstanding. *The Behavior Analyst*, 29, 253-267. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2223153/pdf/bhan-29-02-253.pdf>
- Patrón, F. (2010). La Evitación experiencial y su medición por medio del AAQ-II. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15, 5-19. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29213133001.pdf>
- Patrón, F. (2013). La evitación experiencial como dimensión funcional de los trastornos de depresión, ansiedad y psicóticos. *Journal of Behavior, Health and Social Issues*, 5, 85-95. doi: <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v5.1.38728>
- Paul, G. L. & Bernstein, D. A. (1973). *Anxiety and clinical problems: Systematic desensitization and related techniques*. New York: General Learning press.
- Pepper, S. C. (1942). *World hypotheses: A study in evidence*. Berkeley: University of California Press.
- Pérez, M. (1985). Moda, mito e ideología de la psicología cognitiva. *Papeles del psicólogo*, 3, 45-52. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=228>

- Pérez, M. (2004). *Contingencia y drama: La psicología según el conductismo*. Madrid: Minerva ediciones.
- Pérez, M. (2014). *Las terapias contextuales como terapias de tercera generación*. Madrid: Síntesis.
- Perls, F. & Baumgardner, P. (2006). *Terapia Gestalt*. México. D. F.: Pax México.
- Premack, D. & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind? *The Behavioral and Brain Sciences*, 4, 515-526. doi: <https://doi.org/10.1017/S0140525X00076512>
- Primero, G. (2008). Actualidad de la polémica Chomsky-Skinner. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 2, 263-279. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v10n2/v10n2a12.pdf>
- Ribes, E. (2015). El desligamiento funcional y la causalidad Aristotélica: un análisis teórico. *Acta Comportamentalia*, 1, 5-15. Recuperado: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/actac/v23n1/a01.pdf>
- Ribes, E. & López, F. (1985). *Teoría de la conducta: un análisis de campo y paramétrico*. México: Trillas.
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. & Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12, 9-16. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf>

- Roemer, L., Salters., K., Raffa, S. & Orsillo, S. (2005) Fear and avoidance of internal experiences En GAD: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognitive Therapy and Research*, 29: 71-88. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10608-005-1650-2>
- Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rorty, R. (2010). *La filosofía y el Espejo de la Naturaleza*. Barcelona: Cátedra.
- Ruiz, A., Díaz, M. & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductual*. Bilbao: Desclée De Browuer.
- Ruiz, F., Langer, A., Luciano, C., Cangas, A. & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire – II. *Psicothema*, 25, 123-129. doi: <http://scihub.tw/10.7334/psicothema2011.239>
- Ruiz, F., Riaño, D., Suarez, J. & Luciano, C. (2016). Effect of One-Session ACT Protocol in Disrupting Repetitive Thinking: A Randomized Multiple-Baseline Design. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 3, 213-233. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen16/num3/443/effect-of-a-one-session-act-protocol-in-EN.pdf>
- Sampson, G. (2005). *The “Language Instinct” Debate*. Londres: Continuum.
- Sampson, G. (2007). There is no language instinct. *Ilha do Desterro*, 52, 35-53. Recuperado de: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/desterro/article/download/8076/7459>

Sánchez, H. & Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Bussines Support Aneth.

Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana*, 21, 19-28. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133930525003.pdf>

Sidman, M. (1971). Reading and auditory-visual equivalences. *Journal of Speech and Hearing Research*, 14, 5-13. doi: <http://dx.doi.org/10.1044/jshr.1401.05>

Sidman, M., Rauzin, R., Lazar, R., Cunningham, S., Tailby, W. & Carrigan, P. (1982). A search for symmetry in the conditional discriminations of rhesus monkeys, baboons and children. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 37, 23-44. doi: <http://dx.doi.org/10.1901/jeab.1982.37-23>

Skinner, B. F. (1957/1981). *Conducta verbal*. México: Trillas.

Skinner, B. F. (1987). *Sobre el conductismo*. Barcelona: Martínez Roca.

Skinner, B. F. (1971). *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella.

Spinhoven, P., 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, 867-880. doi: <http://sci-hub.tw/10.1007/s10608-017-9856-7>

Stewart, S., Taylor, S. & Baker, J. (1997). Gender Differences in Dimensions of Anxiety Sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 11, 179-200. doi: [http://sci-hub.tw/10.1016/S0887-6185\(97\)00005-4](http://sci-hub.tw/10.1016/S0887-6185(97)00005-4)

- Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., & Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior Modification*, 26, 274–296. Recuperado de: <https://contextualscience.org/system/files/Stewart,2002.pdf>
- Thomas, J., Raynor, M. & Ribott, D. (2015). Depressive rumination and experiential avoidance: A task based exploration. *Personality and Mental Health*, 9, 58-65. doi: <http://sci-hub.tw/10.1002/pmh.1276>
- Tomasello, M. (2000). Do young children have adult syntactic competence?. *Cognition*, 74, 209-253. doi: [http://sci-hub.tw/10.1016/S0010-0277\(99\)00069-4](http://sci-hub.tw/10.1016/S0010-0277(99)00069-4)
- Tomasello, M. (2003). *Constructing a Language: A Usage-Based Theory of Language Acquisition*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Tonneau, F. (2005). Antirealist Arguments in Behavior Analysis. *Behavior and Philosophy*, 33, 55-65. Recuperado de: <http://behavior.org/httpdocs/resources/347.pdf>
- Törneke, N. (2016). *Aprendiendo TMR: Una Introducción a la Teoría del Marco Relacional y sus Aplicaciones Clínicas*. Úbeda: Didacbook.
- Valencia, P., Paz, J., Paredes, E., León, M., Zuñe, C., Falcón, C., Portal, R., Cáceres, R., & Murillo, L. (2017). Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Interacciones*, 3, 45-58. doi: <https://doi.org/10.24016/2017.v3n1.43>
- Watrin, J. & Darwich, R. (2012). On Behaviorism in the Cognitive Revolution: Myth and Reactions. *Review of General Psychology*, 16, 269-282. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0026766>

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52. Recuperado de:

<https://pdfs.semanticscholar.org/3a24/580a431c3e240e4d1d7eeb8469d89407dd6c.pdf>

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13. Recuperado de:

<https://pdfs.semanticscholar.org/b930/64680834195f2b080ce3164eb2d1540241c4.pdf>

Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 903-912. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.903>

Wilson, K. G. & Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Un tratamiento conductual orientado a valores*. Madrid: Pirámide.

Wolgsat, M., Lundh, L. y Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 858-866. doi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.09.011>

Zettle, R. D., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. & Biglan, A. (2016). *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science*. Chicester. John Wiley and Son.

ANEXO A

Ficha técnica de la prueba Acceptance and Action

Questionnaire-II (AAQ-II)

Nombre: Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II)

Autores: S.C. Hayes

Adaptación: Por F. Patrón para la población de Yucatán, México.

Duración: Aproximadamente, unos diez minutos.

Aplicación: A partir de los 16 años, con un nivel cultural suficiente para comprender las instrucciones y poder ejecutar la tarea que se le exige.

Finalidad: Evaluación del constructo evitación experiencial.

ANEXO B

Ficha técnica del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)

Nombre: Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)

Autores: J. J. Miguel Tobal y A. R. Cano Vindel.

Duración: Aproximadamente, unos cincuenta minutos.

Aplicación: A partir de los 16 años, con un nivel cultural suficiente para comprender las instrucciones y poder ejecutar la tarea que se le exige.

Finalidad: Evaluación de respuestas cognitivas (C), fisiológicas (F) y motoras (M) ante distintas situaciones. Evaluación de áreas situacionales o rasgos específicos: Ansiedad ante la evaluación (F-I), Ansiedad interpersonal (F-II), Ansiedad fóbica (F-III) y Ansiedad ante situaciones habituales o de la vida cotidiana (FIV).

Baremación: Muestras de varones y de mujeres, extraídas de la población española normal y de la población clínica.