



**Facultad de Ciencias de la Salud  
Escuela Académica Profesional de Psicología**

Evitación experiencial y malestar psicológico en  
docentes de colegios de Lima Metropolitana,  
2021

**Tesis para optar el título profesional de  
Licenciado en Psicología con mención en  
Psicología Clínica**

**Presentado por:**

Saavedra Canelo, Jose Luis.

**Código ORCID:** 0000-0002-0376-1177

**Asesor:** Dr. Candela Ayllón, Víctor Eduardo

**Código ORCID:** 0000-0003-0798-1115

**2022  
Lima – Perú**

**Tesis**

Evitación experiencial y malestar psicológico en docentes de colegios de Lima

Metropolitana, 2021

Asesor: DR. CANDELA AYLLÓN, VÍCTOR EDUARDO

Código ORCID: 0000-0003-0798-1115

### **Dedicatoria**

A mi abuela. A mi madre quien, con su nobleza y coraje, es el ejemplo más grande que la vida

ha podido darme. A mis hermanos, que siempre cuidaron de mí.

### **Agradecimiento**

A la Universidad Privada Norbert Wiener que me ha permitido formarme como

profesional e intentar aportar para conseguir una mejor sociedad.

## Índice general

Portada .....	i
Dedicatoria .....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice general .....	v
Índice de tablas y gráficos .....	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
Introducción .....	1
Capítulo I: EL PROBLEMA.....	2
1.1 Planteamiento del problema.....	2
1.2 Formulación del problema .....	4
1.2.1 Problema general.....	4
1.2.2 Problema específicos.....	4
1.3 Objetivos de la investigación .....	4
1.3.1 Objetivo general .....	4
1.3.2 Objetivos específicos.....	4
1.4 Justificación de la investigación .....	5
1.4.1 Teórica.....	5
1.4.2 Metodológica.....	5

1.4.3 Práctica .....	5
1.5 Limitaciones de la investigación.....	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	7
2.1 Antecedentes de la investigación.....	7
2.2 Bases teóricas.....	10
2.3 Formulación de hipótesis .....	17
2.3.1 Hipótesis general .....	17
2.3.2 Hipótesis específicas .....	17
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....	18
3.1 Método de investigación.....	18
3.2 Enfoque investigativo .....	18
3.3 Tipo de investigación.....	18
3.4 Diseño de la investigación .....	18
3.5 Población, Muestra y muestreo.....	18
3.6 Variables y operacionalización .....	19
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	21
3.7.1 Técnica .....	21
3.7.2 Descripción.....	21
3.7.4 Confiabilidad.....	22
3.7.3 Validación .....	23
3.7.4 Confiabilidad.....	23
3.8 Procesamiento y análisis de datos.....	24
3.9 Aspectos éticos .....	24
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	26
Resultados .....	26
4.1.1 Análisis descriptivo de resultados .....	27
4.1.2 Prueba de hipótesis.....	29

4.1.3 Discusión de resultados .....	33
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	38
5.1 Conclusiones .....	38
5.2 Recomendaciones .....	40
REFERENCIAS .....	41
ANEXOS .....	52
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	52
Anexo 2: Instrumentos.....	53
Anexo 3: Escala virtualizada .....	54
Anexo 4: Validez del instrumento (Piloto).....	55
Anexo 5: Confiabilidad del instrumento (Piloto) .....	56
Anexo 6: Aprobación del comité de ética.....	57
Anexo 7: Formato de consentimiento informado .....	58
Anexo 8: Permisos de los autores de las escalas.....	59
Anexo 9: Informe del asesor de turnitin .....	61

## Índice de tablas y gráficos

Tabla 1. Operacionalización de la variables .....	20
Tabla 2. Variables sociodemográficas (n = 155).....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 3. Describir el nivel de evitación experiencial que existe en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 4. Describir el nivel de malestar psicológico que existe en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 5. Prueba de normalidad de las variables .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 6. Determinar como la evitación experiencial se relaciona con el malestar psicológico en docentes de colegios de Lima Metropolitana, 2021;	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 8. Determinar la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>



## Resumen

El objetivo de la investigación fue conocer la relación entre la evitación experiencial y el malestar psicológico en docentes de colegios de Lima Metropolitana. La muestra estuvo compuesta por docentes de ambos sexos ( $n = 155$ ), que en su mayoría poseen una condición laboral de contratados. El estudio fue de tipo descriptivo-correlacional y diseño no experimental. La medición de las variables fue mediante la escala de malestar psicológico (K6) y el cuestionario de evitación experiencial, los dos instrumentos tuvieron valores adecuados de confiabilidad. En los resultados se encontraron correlaciones estadísticamente significativas ( $\rho = .60^{**}; p = .00$ ), asimismo las relaciones de las dimensiones de depresión y ansiedad entre la evitación experiencial ( $p < .05$ ). Además, el nivel bajo fue el predominante en la variable de evitación experiencial y en el nivel moderado en el malestar psicológico. En conclusión, el incremento de las conductas de evitación experiencial guarda una relación con los síntomas de malestar psicológico.

**Palabras claves:** Evitación experiencial, malestar psicológico, correlación, docentes, depresión y ansiedad.

### **Abstract**

The objective of the research was to know the relationship between experiential avoidance and psychological distress in teachers of schools in Metropolitan Lima. The sample was made up of teachers of both sexes ( $n = 155$ ), who mostly have a contracted employment status. The study was of descriptive-correlational type and non-experimental design. The variables were measured using the psychological distress scale (K6) and the experiential avoidance questionnaire; both instruments had adequate reliability values. Statistically significant correlations were found in the results ( $\rho = .60^{**}$ ;  $p = .00$ ), as well as the relationships of the dimensions of depression and anxiety between experiential avoidance ( $p < .05$ ). In addition, the low level was predominant in the experiential avoidance variable and the moderate level in psychological distress. In conclusion, the increase in experiential avoidance behaviors has a relationship with symptoms of psychological distress.

**Keywords:** Experiential avoidance, psychological distress, correlation, teachers, depression, and anxiety.



## **Introducción**

La evitación experiencial, el cual está recibiendo una atención cada vez mayor en la literatura empírica de la psicología clínica, debido a que, se cree que es fundamental para el desarrollo y mantenimiento de la psicopatología, como la adicción, la ansiedad, la depresión y los trastornos del control de los impulsos (Berghoff et al.,2017). De la misma forma, el malestar psicológico en los docentes puede afectar a nivel de síntomas no específicos de estrés, ansiedad y depresión; los altos niveles de malestar psicológico son indicativos de problemas de salud mental y pueden reflejar trastornos mentales comunes, como los trastornos depresivos y de ansiedad (Titheradge et al., 2019).

Más allá de enseñar lecciones, la profesión docente requiere la preparación, planificación y evaluación de lecciones de enseñanza, así como tareas administrativas y reuniones con los padres (Aperribai et al., 2020). En consecuencia, los docentes suelen trabajar más de las 40 horas habituales a la semana. En línea con eso, los docentes, en comparación con otras ocupaciones, a menudo muestran comportamientos y experiencias relacionados con el trabajo poco saludables a nivel psicológico (Ní y Espadas, 2021). Por lo tanto, en el desarrollo del estudio, la estructura estuvo establecida en el capítulo I (El problema), donde se argumenta y delimita la realidad problemática, además, se justifica los aportes que realizó de manera global, además, la determinación de objetivos y las limitaciones que ello implica. En el capítulo II (Marco teórico), fue estructurado mediante las antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas orientadas a argumentar las variables a relacionar. En el capítulo III (Metodología), se estructuró mediante el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, procedimientos y aspectos éticos. En el capítulo IV, se analizan los valores estadísticos representando en las tablas en formato APA7, de ahí se interpretó los resultados descriptivos e inferenciales. Por último, en el capítulo V, se discute los resultados de correlación, conclusiones y recomendaciones.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1.Planteamiento del problema**

En diversos países, la pandemia por el COVID – 19 ha causado múltiples problemas en ámbitos como salud, economía y, en el no menos importante, sector de educación escolar. Desde antes del inicio de la pandemia, las diferencias educativas entre los países ya eran significativas. Para el año 2018, en el mundo había más de 258 millones de niños no escolarizados (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2019). A esto se le suma también las dificultades de aprendizaje en niños que sí cuentan con acceso a una educación, pero que viven en países de escasos y medianos recursos económicos. El 53 % de estos niños no comprenden un relato acorde a su edad (Hode, 2018).

El COVID – 19 es una real y gran amenaza para la educación escolar en el mundo. Los primeros meses del año 2020 coincidieron con altos números de contagios en la mayoría de los países por el virus de procedencia China, por lo que para el mes de abril los gobiernos de 188 países tomaron medidas inmediatas para contrarrestar su propagación y una por las que se optó fue el cierre de las escuelas (Giannini, 2020).

En un informe realizado por el Banco Mundial en el mes de mayo se describió que esta medida generaría consecuencias negativas, tales como: interrupción del aprendizaje, deterioro en la salud mental y aumento de la vulnerabilidad de los estudiantes (Banco Mundial, 2020).

Las características del trabajo docente hacen que estos profesionales estén expuestos a diversos factores estresores, tales como: la cantidad de trabajo, el vínculo emocional con los alumnos y padres de familia, dificultades técnicas con material didáctico, falta de apoyo por parte del centro de labores o de los compañeros, entre otros (Llorens et al., 2003). Además, por el contexto de la pandemia aparecieron preocupaciones por la crisis sanitaria,

el temor a enfermarse o a contagiarse a sus familiares, el cuidado de sus hijos y los deberes propios dentro de sus hogares, entre otros (Terry et al., 2020).

El confinamiento por COVID – 19 ha generado que las clases solo se dicten de manera virtual y para ello los docentes han tenido que adaptarse a este reto aprendiendo sobre herramientas digitales y a superar todas las dificultades que trae consigo esta nueva forma de enseñar: problemas de conexión a internet, falta de computadoras o equipos tecnológicos de parte de los alumnos para acceder a las clases y lograr un aprendizaje significativo en ellos (Mejía et al., 2020). Por último, otro factor que podría generar malestar en los docentes está relacionado con sus empleos de cara al futuro. Por ejemplo, en el Perú, para el mes de octubre del 2020 se registraron que 2000 colegios privados habían dejado de ofrecer sus servicios (Ministerio de Educación, 2022) y se estima que un total de 5000 no reabrirán en el año 2021 (Ministerio de Educación, 2022).

Este trabajo se centró en investigar sobre la evitación experiencial y el malestar psicológico en profesores. Dentro de la Terapia de Aceptación y Compromiso (Siglas en inglés ACT, en adelante), se define a la evitación experiencial como la dificultad que presentan las personas para entrar en contacto con sus pensamientos, emociones y sensaciones que hayan sido generados por situaciones consideradas desagradables y de los cuales se intenta escapar lo cual tiene como consecuencia un mayor sufrimiento (Hayes et al., 1996). El malestar psicológico es el resultado no patológico que causa un evento estresor en las personas a nivel emocional, el cual no ha sido obstáculo significativo para continuar con su día a día (Espíndola et al., 2006).

Por lo expuesto anteriormente, se puede inferir que las consecuencias en la salud psicológica de los docentes de escuelas en el contexto del Covid-19 podrían ser negativas si las instituciones públicas y privadas no toman las medidas necesarias de prevención y tratamiento para dificultades psicológicas.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿De qué manera se relacionan la evitación experiencial y el malestar psicológico en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021?

### **1.2.2 Problemas específicos**

Pe1. ¿Cuál es el nivel de evitación experiencial en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021?

Pe2. ¿Cuál es el nivel de malestar psicológico en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021?

Pe3. ¿De qué manera se relacionan la evitación experiencial y la ansiedad en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021?

Pe4. ¿De qué manera se relacionan la evitación experiencial y la depresión en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar como la evitación experiencial se relaciona con el malestar psicológico en docentes de colegios de Lima Metropolitana, 2021.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Oe1. Describir el nivel de evitación experiencial que existe en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021.

Oe2. Describir el nivel de malestar psicológico que existe en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021.

Oe3. Determinar la relación entre la evitación experiencial y la depresión en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021.

Oe4. Determinar la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021.

## **1.4 Justificación de la investigación**

### **1.4.1 Teórica**

Teniendo en cuenta la evidencia científica alcanzada por la terapia de aceptación y compromiso y su modelo transdiagnóstico de evitación experiencial, el trabajo expandió la interpretación del marco teórico a otros contextos, debido a que, se descubrió la adecuada correlación entre las variables. De igual modo, la variable de Malestar psicológico posibilitó la identificación de signos de depresión y ansiedad en la muestra analizada.

### **1.4.2 Metodológica**

Desde el aspecto metodológico, en esta investigación se adaptó al contexto peruano instrumentos de medición para las variables evitación experiencial y malestar psicológico en una población de docentes de colegio. Es necesario mencionar que no se han realizado investigaciones en el Perú en donde se han relacionado las variables en mención; en esta investigación y los resultados obtenidos alcanzaron una importante utilidad para la realización de futuras investigaciones acerca de estas variables.

### **1.4.3 Práctica**

A nivel práctico, los resultados obtenidos en esta investigación podrían ser utilizados para que las autoridades gubernamentales del país fortalezcan y mejoren, el programa “Te Escucho, Docente del 2020”, el cual ofrece estrategias para atender la salud psicológica de los docentes durante la pandemia por COVID – 19.

## **1.5 Limitaciones de la investigación**

Primero, en el control básico para la elección de la muestra mediante formulario virtual, ya que, a pesar de que se tuvo claro las características de los criterios de inclusión y



la distribución del enlace virtual, podría ocurrir la participación de personas que no cumplan con dichos criterios y procesos.

Por último, la poca literatura de la revisión de las evidencias relacionales entre las variables, sin embargo, los resultados empíricos de esta investigación fueron las primeras evidencias de la correlación entre las variables en un contexto peruano.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la investigación

#### Antecedentes internacionales

En Estados Unidos, Mayorga et al. (2022) desarrollaron una investigación que tuvo como objetivo conocer la relación entre la evitación experiencial y el malestar psicológico en adultos latinos. La metodología fue no experimental y de tipo correlacional, para ello, se evaluó a un total de 188 adultos con una media de 34.1 de edad. Los resultados fueron que se halló una correlación significativa directa y de magnitud mediana entre la evitación experiencial y el malestar psicológico ( $r = .61$ ;  $p < .001$ ). En síntesis, a mayor evitación experiencial, mayor fue los síntomas de malestar psicológico en adultos latinos.

En Reino Unido, Farr et al. (2021) realizaron una investigación que tuvo como objetivo el conocer la relación y la experiencia entre el malestar psicológico y la evitación experiencial. La metodología fue mediante un estudio cuantitativo y de nivel descriptivo-correlacional. Por otro lado, la muestra estuvo compuesta por 556 participantes de ambos sexos entre las edades de 18 a 53 años. Los resultados alcanzados demostraron que existe una correlación significativa directa y de magnitud mediana entre la evitación experiencial y el malestar psicológico ( $r = .387$ ;  $p < .001$ ). En conclusión, se determinó la relación estadística y teórica entre las variables en una muestra de jóvenes y adultos.

En Reino Unido, Spendelow y Joubert (2020) hicieron un estudio que tuvo como objetivo conocer la relación entre el malestar psicólogo y la evitación experiencial entre los roles de género. Asimismo, el estudio fue de tipo correlacional y cuantitativo. Los resultados indicaron que los adultos evidenciaron una relación por medio de sus respuestas, en ese sentido, se encontró una correlación significativa directa y de magnitud mediana entre la evitación experiencial y el malestar psicológico ( $r = .390$ ;  $p < .001$ ). Por lo tanto, se concluye que los roles de género juegan un papel importante entre la relación de las variables.

En España, Fernández-Rodríguez et al. (2018) realizaron una investigación con el objetivo de conocer los valores relacionales entre la evitación experiencial y el malestar psicológico. La muestra estuvo constituida por 109 adultos de ambos sexos. La metodología usada fue una investigación no experimental y de tipo correlacional. Los resultados hallados fue una relación estadísticamente significativa directa y magnitud moderada entre la evitación experimental y malestar psicológico ( $r = .691$ ;  $p < .000$ ). En síntesis, los comportamientos evitativos promueven los síntomas de malestar en adultos.

En Holanda, Spinhoven et al. (2017) desarrollaron una investigación que tuvo como objetivo conocer la relación entre la evitación experiencial y el malestar psicológico en adultos con síntomas ansiosos. La metodología fue no experimental y de tipo correlacional, para ello, se evaluó a un total de 2157 adultos con un rango de edad entre 18 a 65 años. Los resultados fueron que se halló una correlación significativa directa y de magnitud mediana entre la evitación experiencial y el malestar psicológico ( $r = .580$ ;  $p < .001$ ). En síntesis, a mayores conductas evitativas, mayor fue los síntomas de malestar psicológico en adultos con síntomas ansiosos.

### **Antecedentes nacionales**

En Lima metropolitana, Román (2021) realizó un estudio teniendo como propósito principal el conocer la relación entre la ansiedad y la evitación experiencial entre estudiantes universitarios. La metodología empleada fue un estudio de tipo no experimental y de diseño correlacional. La muestra estuvo constituida por 256 estudiantes universitarios de ambos sexos perteneciente a una institución pública. Los resultados fueron significativos debido a que se halló una relación estadística y teórica entre la ansiedad y evitación experiencial ( $r = .540$ ;  $p < .001$ ). En conclusión, los síntomas ansiosos en estudiantes universitarios propician conductas evitativas en ciertos contextos.

En Lima metropolitana, Sánchez-Carlessi et al. (2021) realizaron una investigación con el objetivo de conocer los niveles de la depresión, ansiedad y evitación experiencial. La muestra estuvo constituida por 1264 estudiantes universitarios de instituciones privadas y públicas. La metodología usada fue una investigación no experimental y de tipo correlacional. Los resultados fueron niveles de ansiedad baja (48.8%) y para depresión (55.0%). En síntesis, los niveles de las variables son de magnitud baja en relación a los estudiantes universitarios.

En Iquitos, Vidaurre y Huayna (2021) realizaron una investigación que tuvo como objetivo el conocer la relación entre el malestar psicológico, la ansiedad y depresión en pacientes con COVID-19. La metodología fue mediante un estudio cuantitativo y de nivel descriptivo-correlacional. Por otro lado, la muestra estuvo compuesta por 242 participantes de ambos sexos entre las edades de 18 a 56 años. Los resultados alcanzados demostraron que existe una correlación significativa directa y de magnitud pequeña entre la depresión y el malestar psicológico ( $\rho = .270$ ;  $p < .000$ ) y entre el malestar psicológico entre ansiedad ( $\rho = .750$ ;  $p < .000$ ). En conclusión, los efectos de los síntomas de ansiedad y depresión aumentan el malestar en los pacientes diagnosticados con COVID-19.

En Lima, Dellachiesa (2021) desarrolló una investigación que tuvo como objetivo conocer la relación entre la autocompasión y la evitación experiencial en adultos. La metodología fue no experimental y de tipo correlacional, para ello, se evaluó a un total de 243 adultos con un rango de edad entre 18 a 29 años. Los resultados fueron que se halló una correlación significativa inversa y de magnitud alta entre la evitación experiencial y la autocompasión ( $\rho = -.770$ ;  $p < .001$ ) y altos niveles de evitación experiencia. En síntesis, a mayores conductas evitativas, menores fueron los valores de la autocompasión en estudiantes jóvenes de Lima.

Valencia et al. (2017) realizaron una investigación que tuvo como objetivo el conocer la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en estudiantes de una universidad estatal. La metodología fue mediante un estudio cuantitativo y de nivel descriptivo-correlacional. Por otro lado, la muestra estuvo compuesta por 284 estudiantes universitarios de ambos sexos entre las edades de 16 a 30 años. Los resultados alcanzados demostraron que existe una correlación significativa directa y de magnitud alta entre ansiedad de rasgo (.638) y una correlación de magnitud moderada entre ansiedad de estado (.638). En conclusión, los comportamientos de evitación experiencial guardan una relación lineal con los síntomas de la ansiedad de estado y rasgo.

## **2.2 Bases teóricas**

### **Conductismo Radical**

Se puede decir que el conductismo radical es el punto medio entre el conductismo metodológico y el mentalismo. El primero pone énfasis en los acontecimientos externos como causas del comportamiento y descartando la autoobservación y el autoconocimiento. Todo lo contrario, ocurre con el mentalismo al considerar que toda manifestación de un organismo tiene como único inicio dentro del mismo (Skinner 1974).

Para el conductismo radical no existe diferencia entre conducta pública, la cual se entiende como aquella que cualquier espectador puede observar y a lo que Skinner, referente de este conductismo, considera como conducta privada, es decir, pensamientos, emociones y sensaciones que tienen como espectador a una única persona (Pérez, 2006).

Algo que la ciencia y la tecnología no podrán crear es una herramienta que ubique la conducta dentro del organismo y esto se debe a una sola razón: la conducta es el producto de la interacción que se da entre un organismo y su entorno. Cuando señalamos el comportamiento de una persona no utilizamos un sustantivo, sino hacemos uso de un verbo que designa acción, por ejemplo: correr, amar, dibujar, calcular, etc. (Freixa, 2003)

## **Teoría de los Marcos Relacionales**

El contextualismo funcional es la base filosófica que se encuentra en la Teoría de los Marcos Relacionales (TMR, en adelante) la cual presenta como principales características ser monista, no mentalista, funcional, no reduccionista e ideográfico (Luciano et al., 2006). Este enfoque filosófico se centra en analizar la función conductual del organismo en su contexto (Molina y Quevedo, 2019).

Por ejemplo, una persona podría hacer ejercicios para mantener un adecuado estado de salud, mientras otra podría hacerlo para dejar de pensar que lo despidieron del trabajo y dejar de estar triste. Con este ejemplo se puede observar que desde la topografía la conducta de “hacer ejercicios” son idénticas, sin embargo, los propósitos de estas son bastante opuestas.

La Teoría de los Marcos Relacionales (Siglas, TMR) se centra en estudiar el lenguaje y la cognición de los seres humanos. Explica cómo los seres humanos a través del lenguaje aprenden a relacionar estímulos no solo con un entrenamiento directo, sino también de manera indirecta (Barnes-Holmes et al., 2004).

La TMR indica que relacionar estímulos es una conducta operante generalizada producto de haber tenido contacto con diversos estímulos y que a partir de esta o estas experiencias se produce una clave relacional que posteriormente se aplicará a nuevos estímulos (Ruiz y Luciano, 2012). Cuando la TMR se refiere a aprendizaje relacional intenta explicar sobre las relaciones establecidas o derivadas que se generan a partir de claves contextuales y no a partir de las características físicas de los estímulos (Gómez-Martín et al., 2007).

Un ejemplo podría ser cuando un niño al estar jugando con una pelota de fútbol se golpea su rostro y empieza a llorar y a gritar. Esta experiencia podría generar que el niño en un futuro llore y grite solo al escuchar que otra persona pronuncia la palabra “pelota”; cuando

ve a otros niños jugando lejos de él; cuando ve en la televisión algún deporte donde haya una pelota a pesar de no ser de fútbol. Este ejemplo permite reconocer cómo las funciones desagradables del golpe con la pelota se equiparán con otros estímulos como la palabra “pelota” o las imágenes de otras pelotas, estableciéndose de esta manera una clave contextual de “coordinación”.

Según la TMR, los seres humanos podemos generar diversos tipos de enmarques relacionales producto de las relaciones entre estímulos, los cuales son: marcos de coordinación (es, es igual, es similar), oposición (es opuesto de, es lo contrario de), comparación (más-menos), distinción (es distinto de), jerarquía (contiene a, es miembro de), espaciales (arriba-abajo, lejos cerca), déicticos (yo-tú, aquí-allí, antes-después), etc. (Ruiz y Luciano, 2012).

Los enmarques relacionales o claves contextuales cumplen con 3 características:

- Vinculación mutua: explica que la relación entre estímulos es bidireccional. Es decir, a una persona se le dice que el estímulo “A” tiene relación con el estímulo “B”, entonces la persona derivará que el estímulo “B” tiene una relación con el estímulo “B”. Ejemplo: a un adolescente se le dice que las menestras son más nutritivas que los dulces, entonces el adolescente derivará que los dulces son menos nutritivos que las menestras (Mandil, 2015).
- Vinculación combinatoria: aquí, a diferencia del vínculo mutuo, las derivaciones que aparecen son de dos o más relaciones. Es decir, entre la relación A y B y entre B y C se puede derivar una tercera relación entre A y C sin la necesidad de que estos estímulos se hayan presentado juntos (Castañeda y Becerra, 2010).
- Transformación de funciones: explica cuando un estímulo, sin haber tenido contacto directo con otro y en un marco de no equivalencia, adquiere o cambia una función

en un contexto determinado. Además, se habla de transferencia de funciones cuando ocurre lo mismo, pero en una relación de equivalencia (Luciano y Martín, 2001).

### **Terapia de Aceptación y Compromiso**

La ACT empieza a construirse a partir de la década de los 90 como una novedosa manera de trabajar con personas que presentan problemas psicológicos centrándose, entre otras cosas, en la función de sus conductas y no solo en la topografía de estas (Kohlenberg et al., 2005).

Se podría indicar que esta terapia presenta como idea base el de acercar a los consultantes a caminos en los cuales se encuentren con contingencias que ellos consideran valiosas generando un patrón comportamental flexible, a pesar incluso de la presencia de pensamientos, emociones y sensaciones que ellos mismos puedan otorgarle un valor negativo (Luciano y Valdivia, 2006).

ACT es recomendable para personas que están teniendo una vida que se ha paralizado o se ha visto limitada producto de haber entrado en una especie de lucha con pensamientos, emociones y recuerdos y haberse comportado con el objetivo de quitárselos de sí mismos o disminuir su intensidad (Luciano, 1999).

Asimismo, para esta terapia contextual conductual la rigidez a nivel psicológico es en gran medida producto del lenguaje el cual nos permite nombrar y categorizar cosas (Maero, 2016). Es decir, una persona puede hacer contingente a su conducta los escenarios más agradables y catastróficos con tan solo pensar ello y poner en práctica todo un repertorio conductual en función a ellos.

Este modelo de terapia expone 6 procesos que se interrelacionan: aceptación, defusión cognitiva, yo como contexto o yo como observador, atención plena al momento presente, valores y acción comprometida (Twohig y Hayes, 2020). Al trabajar con estos procesos se lograría la flexibilidad psicológica en los consultantes.



Asimismo, en el lado opuesto de los procesos mencionados anteriormente ACT ubica a otros 6 procesos que grafican la inflexibilidad psicológica y el sufrimiento humano: evitación experiencial, fusión cognitiva, yo como contenido, dominancia del pasado conceptualizado y futuro temido, ausencia de valores e inacción, impulsividad o persistencia de la evitación (Coletti y Teti, 2015).

### **Evitación Experiencial**

Los seres humanos, con el objetivo de eliminar o reducir el malestar, ponen en práctica un conjunto de conductas con la misma clase funcional. Si bien estas conductas, tanto públicas como privadas, tienen consecuencias inmediatas que hacen sentir mejor a las personas paradójicamente las alejan de aspectos realmente importantes en sus vidas (Luciano et al., 2005).

Otra consecuencia que se registra a largo plazo es que la persona se desconecta del momento, sin atender las contingencias del presente, debido a que los pensamientos, sentimientos o sensaciones que se han estado evitando ahora recobran un papel dominante en su vida (Hayes et al., 2015).

ACT es una terapia catalogada como transdiagnóstico porque además de no centrarse en los criterios de los manuales diagnósticos, ha demostrado que la evitación experiencial se hace presente en distintas dificultades psicológicas como por ejemplo depresión, ansiedad, impulsividad, trastornos alimenticios o de adicciones, etc. (Luciano, 2016).

La evitación de experiencias privadas por sí misma no es un problema, sin embargo, se convierte en problemática cuando se ponen en práctica una serie de conductas que conducen a la inflexibilidad psicológica, esto es, cuando las personas se han convencido de que para tener conductas que los acercan a aspectos importantes en sus vidas, es fundamental quitarse o reducir el malestar que es ocasionado por ciertos pensamientos, emociones y sensaciones (Páez y Gutiérrez, 2012).

## **Malestar Psicológico**

El malestar psicológico se entiende como un nivel alto de estrés, falta de sosiego, desmoralización y ausencia de confort y se manifiesta a través de diversos síntomas; este concepto permite recoger información sobre lo que piensa, siente y hace la persona que lo padece lo cual podría iniciar un problema mayor de salud psicológica (Paéz, 1986; citado en Alderete et al., 2004).

Para Espíndola et al. (2006) este constructo psicológico no es sinónimo de un diagnóstico que haga referencia a un cuadro psicopatológico, sino a una serie de manifestaciones clínicas cognitivas, conductuales y emocionales que posibilitan generalmente la adaptación funcional a un evento estresor.

A pesar de que los síntomas y signos que aparecen en el malestar psicológico son de corta duración y buen pronóstico, estos podrían favorecer a la prevención de trastornos psicológicos de mayor complejidad tales como estados ansiógenos o depresivos u otras dificultades a nivel emocional, desesperanza, somatizaciones, etc. (Arias et al., 2019).

Según Espíndola et al. (2006) refieren que el malestar psicológico cumple algunas características las cuales son: a) Reactividad, la presencia del malestar se da como resultado de un evento estresor que se puede identificar; b) Alteración emocional, las manifestaciones afectan el ámbito emocional de las personas con sintomatología que también se evidencia en cuadros depresivos y ansiosos, tales como: llanto, problemas de sueño tanto de inicio como de mantenimiento, ánimo irritable, sensaciones fisiológicas, dificultades de autocontrol, etc.; c) Evento egodistónico, la persona con malestar psicológico percibe a este como algo incómodo que le impide desenvolverse adecuadamente en algunas áreas de su vida y desea poder volver a un estado previo; d) Simbólicamente, inicialmente el evento estresor podría generar representaciones negativas hacia mundo interior de la persona, posteriormente hay una disminución de carga emocional cuando es percibido como experiencia.

## **Modelos teóricos del malestar psicológico**

### **Modelo médico**

El modelo médico es un enfoque predominante en la patología científica (Farre & Rapley, 2017). El malestar psicológico se considera una enfermedad de la misma categoría que cualquier otra enfermedad física, este modelo utiliza una variable similar para definir al malestar psicológico que manejan los médicos. En otras palabras, el malestar psicológico es una forma de defecto neurológico que compromete el pensamiento y el comportamiento desordenado, y que posteriormente requiere de tratamiento y atención médica (Karasz et al., 2003).

### **Teoría interpersonal**

En la psicología contemporánea los modelos teóricos de la interpersonalidad atribuyen las dificultades psicológicas a patrones disfuncionales de interacción (Bright et al., 2020), destacan que somos seres sociales, y mucho de lo que somos es producto de nuestras relaciones con los demás. En ese sentido, el malestar psicológico se describe como el comportamiento desadaptativo observado en las relaciones, y que es causado por relaciones insatisfactorias del pasado o del presente. El malestar psicológico se identifica al examinar los diferentes patrones de relaciones interpersonales de la persona con un malestar intenso (Bright et al., 2020).

De acuerdo con esta perspectiva, el malestar se alivia a través de la terapia interpersonal, que se enfoca en aliviar los problemas existentes dentro de las relaciones y en ayudar a las personas a lograr relaciones más satisfactorias a través del aprendizaje de nuevas habilidades interpersonales (Bright et al., 2020).

### **Teoría Cognitiva**

En relación con el modelo cognitivo, la cognición de contenido negativo es un proceso central en el malestar psicológico (Barlow & Durand 1999). Este proceso se refleja

cuando los pacientes con malestar suelen tener una visión negativa de sí mismos, de su entorno y del futuro (Weinrach, 1988). Se ven a sí mismos como inútiles, inadecuados, desagradables y deficientes. Según los teóricos cognitivos, el afecto excesivo y el comportamiento disfuncional de las personas se deben a formas excesivas o inapropiadas de interpretar sus experiencias. La esencia del modelo es que las dificultades emocionales comienzan cuando la forma en que vemos los eventos se exagera más allá de la evidencia disponible, esta forma de ver las cosas tiende a tener una influencia negativa en los sentimientos y el comportamiento en un círculo vicioso.

Sin embargo, podría decirse que la mayoría de los modelos explicativos como los mencionados anteriormente brindan una perspectiva única que puede contribuir a una comprensión más completa del fenómeno del malestar psicológico.

## **2.3 Formulación de hipótesis**

### **2.3.1 Hipótesis general**

Existe relación directa entre la evitación experiencial y malestar psicológico en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.

### **2.3.2 Hipótesis específicas**

He1. Existe un nivel alto de evitación experiencial en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.

He2. Existe un nivel alto de malestar psicológico en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.

He3. Existe relación directa entre la evitación experiencial y la depresión en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.

He4. Existe relación directa entre la evitación experiencial y la ansiedad en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Método de investigación**

Este estudio se encontró dentro del método hipotético – deductivo debido a que se establecieron hipótesis que posteriormente se contrastó con los resultados obtenidos (Behar, 2008).

### **3.2 Enfoque investigativo**

El enfoque fue cuantitativo, debido a que se basó en una medición numérica, luego de haberse recolectado y analizado datos los cuales permitieron responder a las preguntas de investigación previamente establecidas (Sánchez et al., 2018).

### **3.3 Tipo de investigación**

Esta investigación fue de tipo aplicado, debido a que su resultado se basó en conocimiento ya existente para darle solución a un problema específico (Behar, 2008). Según la clasificación expuesta por Sánchez et al. (2018).

### **3.4 Diseño de la investigación**

La investigación fue no experimental de alcance descriptivo-correlacional, debido a que se buscó, a partir de los resultados obtenidos, describir y explicar una problemática que permitió ampliar el conocimiento sobre la misma (Sánchez et al., 2018).

### **3.5 Población, Muestra y muestreo**

La población estuvo compuesta por docentes de colegios públicos y privados de Lima Metropolitana tanto de nivel primario como secundario que se encontraban laborando desde sus hogares debido al aislamiento por la pandemia de la COVID – 19. En la actualidad son 152819 profesores de Lima Metropolitana (Instituto Nacional de Estadística e Informática, [INEI], 2022).

La muestra que se utilizó para esta investigación fue no probabilística y según lo referido por Hernández- Sampieri y Mendoza (2018) en este tipo de muestra no se utiliza

ningún procedimiento ni fórmula para su selección, es decir, todas las personas que conforman esta población no cuentan con la misma probabilidad de participar en esta investigación. La cantidad muestral analizada fueron 155 docentes de Lima metropolitana.

En relación con el muestreo de carácter no probabilístico debido a que se seleccionó a los participantes según la posibilidad de acceder a ellos (Sánchez et al., 2018).

### **3.6 Variables y operacionalización**

Variable 1: Evitación experiencial

Definición conceptual: La evitación experiencial es un intento o deseo de suprimir experiencias internas no deseadas, como emociones, pensamientos, recuerdos y sensaciones corporales (Hayes et al., 1996).

Definición operacional: El cuestionario de Aceptación y Compromiso AAQ-II (Mellin y Padrós, 2021), evalúa la evitación experiencial. Consta de 7 reactivos en una escala tipo Likert, el puntaje total se conoce de la sumatoria de las respuestas de los ítems.

**Variable 2: Malestar psicológico**

Definición conceptual: La angustia psicológica se refiere a síntomas no específicos de estrés, ansiedad y depresión. Los altos niveles de angustia psicológica son indicativos de problemas de salud mental y pueden reflejar trastornos mentales comunes, como los trastornos depresivos y de ansiedad (Kessler, 2002).

Definición operacional: La escala de Malestar Psicológico de Kessler K10 de Domínguez-Lara y Alarcón-Parco en el 2019 mide el nivel de malestar psicológico permitiendo identificar indicadores relacionados a depresión y ansiedad que se categorizan dentro de este constructo. Posee 10 reactivos en una escala tipo Likert, las puntuaciones pueden llegar entre 10 y 50 puntos.

Para el estudio se utilizó la escala adaptada (K6) por Domínguez-Lara y Alarcón-Parco en el 2019. Que presenta una estructura bidimensional (depresión y ansiedad) en 6 reactivos con un estilo de respuesta de tipo Likert.

Tabla 1

*Operacionalización de las variables evitación experiencial y malestar psicológico*

Var.	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumentos	Escala de medición	Escala valorativa
Evitación experiencial	Unidimensional	Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar. Evito o escapo de mis sentimientos. Me preocupa no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones. Mis emociones me causan problemas en la vida. Me parece que la mayoría de gente maneja su vida mejor que yo. Mis preocupaciones obstaculizan mi superación.	1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7	Cuestionario de Aceptación y Compromiso adaptada por Valencia (2018)	Ordinal	1= Completamente falso 2= Rara vez cierto 3= Algunas veces cierto 4= A veces cierto 5= Frecuentemente cierto 6= Casi siempre cierto 7= Completamente cierto
Malestar psicológico	Bidimensional	¿Con qué frecuencia te has sentido cansado, sin alguna buena razón? ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso? ¿Con qué frecuencia te has sentido tan nervioso que nada te podía calmar? ¿Con qué frecuencia te has sentido desesperado? ¿Con qué frecuencia te has sentido inquieto o intranquilo? ¿Con qué frecuencia te has sentido tan impaciente que no has podido mantenerte quieto?	Ansiedad: 1,2,3. Depresión: 4,5,6,	Escala de Malestar Psicológico de Kessler K6 adaptada por Domínguez-Lara y Alarcón-Parco, 2019).	Ordinal	1= Nunca 2 =Pocas veces 3= A veces 4= Muchas veces 5= Siempre

### **3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1 Técnica**

La técnica que se utilizó fue la encuesta, el cual produce respuestas mediante un protocolo de preguntas sistemáticas, por lo tanto, toda encuesta cuenta con 3 pilares, la primera es la fiabilidad, la segunda, la validez y por último, debe ser estandarizada a un medio y población específica (Taber, 2017).

#### **3.7.2 Descripción**

##### **Evitación experiencial**

El cuestionario fue construido por Gámez en el 2014. El instrumento posee una estructura unidimensional de 10 ítems, asimismo, el estilo de respuesta que posee es Likert (1 = Muy en desacuerdo, 6 = Muy de acuerdo). En el Perú la versión adaptada del cuestionario fue por Valencia (2018) donde mantiene la misma estructura original y el estilo de respuesta Likert.

##### **Ficha técnica**

Autores	:	Gámez
Año de construcción:	:	2014
Adaptación peruana:	:	Valencia (2018)
Procedencia:	:	Estados Unidos
Aplicación:	:	Individual
Edad de aplicación:	:	18 años a más
Objetivo:	:	Medir las conductas de evitación
Dimensiones:	:	Unidimensional
Tiempo de aplicación:	:	4 minutos
Número de ítems:	:	10
Ámbito de aplicación:	:	Área clínica



## **Validación**

La revisión psicométrica del cuestionario en el Perú fue en el año 2014, el cual evidenciaron la validez mediante la estructura interna de la escala por medio del análisis factorial exploratorio hallándose resultados adecuados en validez por medio de un modelo unidimensional con óptimas propiedades en Kaiser-Meyer-Olkin y una prueba de esfericidad de Bartlett significativo ( $\chi^2 = 1046,5$ ,  $gl = 78$ ,  $p < 0,001$ ); asimismo, los índices fueron adecuados (CFI = .980, RMSEA = .050) (Valencia, 2018).

## **Confiabilidad**

La confiabilidad del instrumento se halló mediante el método de consistencia interna por medio del coeficiente omega de McDonald, donde el valor fue adecuado ( $\omega = .750$ ), es decir, la escala posee consistencia entre todos sus ítems (Valencia, 2018).

En relación con el piloto realizado por el estudio, se hallaron adecuadas propiedades de confiabilidad el proceso de consistencia interna, donde se hallaron valores de .90 en alfa y de .90 para omega. De esa manera se comprueba su adecuado valor para poder ejecutarlo durante la investigación.

## **Malestar psicológico**

Fue creada en el 2002 por Kesller. La escala ha presentado hasta el día de hoy múltiples revisiones en otros contextos y a diferentes idiomas. Por otro lado, la escala cuenta con una estructura unidimensional de 10 ítems, asimismo, el estilo de respuesta que posee es Likert (1 = nunca, 2 = poco, 3 = a veces, 4 = bastante y 5 = casi siempre). En el Perú la versión adaptada del malestar psicológico (K6) fue por Domínguez-Lara y Alarcón-Parco en el 2019, y que consta del mismo estilo de respuesta, pero bajo una estructura bidimensional de ansiedad y depresión.

### **Ficha técnica**

Autores:	:	Kessler et al
Año de construcción:	:	2002
Adaptación peruana:	:	Domínguez-Lara y Alarcón-Parco (2019)
Procedencia:	:	Estados Unidos
Aplicación:	:	Individual
Edad de aplicación:	:	18 años a más
Objetivo:	:	Medir el malestar psicológico en adultos
Dimensiones:	:	Bidimensional (Depresión y ansiedad)
Tiempo de aplicación:	:	4 minutos
Número de ítems:	:	6
Ámbito de aplicación:	:	Área clínica

### **Validación**

La adaptación del instrumento en el Perú fue en el año 2019, el cual evidenciaron la validez mediante la estructura interna de la escala, por medio del análisis factorial confirmatorio, obteniéndose valores adecuados en validez mediante un modelo bidimensional con óptimas propiedades (CFI = .991, RMSEA = .072, WRMR = .641) (Domínguez-Lara y Alarcón-Parco, 2019).

### **Confiabilidad**

La fiabilidad de la escala se evaluó mediante la consistencia interna de las puntuaciones de la escala por medio del coeficiente omega de McDonald. El valor fue aceptable ( $\omega = .882$ ), es decir, la escala posee consistencia y estabilidad adecuada para su posterior evaluación (Domínguez-Lara y Alarcón-Parco, 2019).

En relación con el piloto realizado por el estudio, se hallaron adecuadas propiedades de confiabilidad el proceso de consistencia interna, donde se hallaron valores de .85 en alfa y de .87 para omega. De esa manera se comprueba su adecuado valor para poder ejecutarlo durante la investigación.

### **3.8 Procesamiento y análisis de datos**

Los datos se obtuvieron de la aplicación de los instrumentos, el cual permitió la construcción de una base de datos en el programa Microsoft Excel 2010, y a su vez, poder cuantificar los resultados y dar respuesta a los objetivos planteados en este trabajo. Posteriormente se trabajó con el paquete estadístico SPSS 26, entonces, el proceso fue llevado a cabo en dos fases.

La primera fase consistió en conocer la confiabilidad de los instrumentos de investigación a través de la toma de datos de un grupo reducido de la población. A fin de conseguir los valores psicométricos de cada prueba (Ventura-León y Caycho-Rodríguez, 2018). Después, de acuerdo con los baremos de cada prueba se realizaron los análisis de los valores descriptivos mediante la frecuencia y porcentaje, de esa manera se conocieron los niveles en cada instrumento.

En cuanto a la segunda fase del análisis de datos, se llevó a cabo la prueba de ajuste a la normalidad Kolmogorov-Smirnov sugerida por Pedrosa et al. (2015) como un estadístico en relación con la cantidad muestral. En cuanto a la estadística inferencial, se empleó el coeficiente Spearman ( $\rho$ ), dado que, los datos no se ajustaron a la normalidad. Finalmente, en lo que concierne al contraste de hipótesis, se hizo uso del criterio de Aczel et al. (2018) considerando valores menores a .05 para la aceptación de una hipótesis afirmativa.

### **3.9 Aspectos éticos**

Este trabajo de investigación académica cumplió con el formato requerido por la Universidad Privada Norbert Wiener en su esquema de informe final de tesis:

- Debido a que el estudio contó con supervisión de un docente.
- De manera previa se solicitó la debida autorización de los autores de las pruebas psicométricas para su utilización aplicada a la muestra de la investigación.
- Mediante el principio de autonomía las personas que decidieron participar en la investigación expresaron su decisión mediante un consentimiento informado. Asimismo, se respetó la confidencialidad de los participantes.
- Mediante el principio de no maleficencia se tuvo en consideración el no realizar ninguna daño ni físico y/o psicológico, de esa manera se resguardo la integridad del participante al ser parte del estudio.
- Mediante el principio de justicia todos los participantes fueron tratados con el mismo respeto, indiferentemente de la edad, sexo o condición social; al momento de ser evaluado.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Resultados

**Tabla 2**

*Variables sociodemográficas (n = 155)*

Variables	f	%
Sexo		
Masculino	54	34.8
Femenino	101	65.2
Edad		
25 a 30	36	23.2
31 a 40	32	20.6
41 a 50	52	33.5
51 a más	35	22.6
Estado civil		
Soltero	64	41.3
Casado	58	37.4
Viudo	6	3.9
Divorciado	7	4.5
Conviviente	20	12.9
Condición laboral		
Nombrado	48	31.0
Contratado	87	56.1
Tercero	10	6.5
Otro	10	6.5
Nivel de enseñanza		
Inicial	16	10.3
Primaria	38	24.5
Secundaria	88	56.8
Poli docencia	13	8.4
Enseñanza		
Privada	76	49.0
Publica	75	48.4
Ambos	4	2.6

*Nota.* f = Frecuencia, % = Porcentaje

En la tabla 2, se evidencian los resultados encontrados en las variables sociodemográficas. En primer lugar, el sexo con mayor participación muestral fue del sexo

femenino con un 65.2%. Segundo lugar, con una edad representativa entre el rango de 41 a 50 años con un 33.5%. Tercer lugar, los participantes en su mayoría tuvieron un estado civil de soltero(a) con un 41.3%. Asimismo, en su mayoría fueron docentes con una condición laboral de contratado con un 56.1%. Por otro lado, los participantes enseñaron en gran medida en el nivel secundario con un 55.7%. Por último, la mayoría de los docentes labora en instituciones privadas con un 49.0%.

#### **4.1.1 Análisis descriptivo de resultados**

##### ***Objetivo específico 1***

Describir el nivel de evitación experiencial que existe en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021.

##### ***Hipótesis específica de investigación n°1***

Existe un nivel alto de evitación experiencial en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.

#### **Tabla 3**

*Describir el nivel de evitación experiencial que existe en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021*

Categorías	f	%
Bajo	42	27.1
Medio	48	31.0
Alto	65	41.9
Total	155	100.00

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

En la tabla 3, se aprecia que el 41.9% de los docentes evaluados obtuvieron un alto nivel de evitación experiencial, el 31.0% mostraron un nivel medio y el 27.1% se ubicaron en un bajo nivel.

### **Objetivo específico 2**

Describir el nivel de malestar psicológico que existe en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021.

### **Hipótesis específica de investigación n°2**

Existe un nivel alto de evitación experiencial en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.

### **Tabla 4**

*Describir el nivel de malestar psicológico que existe en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021*

Categorías	f	%
Leve	4	2.6
Moderado	30	19.4
Severo	121	78.1
Total	155	100.00

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

En la tabla 4, se aprecia que el 78.1% de los docentes evaluados consiguieron un severo nivel de malestar psicológico, el 19.4% manifestaron un nivel moderado y el 2.6% se ubicaron en un leve nivel.

#### 4.1.2 Prueba de hipótesis

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad de las variables evitación experiencial y malestar psicológico*

Variables	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p
Evitación experiencial	.155	155	.00
Malestar psicológico	.136	155	.00

*Nota.* gl = Grados de libertad, p = significancia estadística.

La tabla 5, exhibe los valores obtenidos de la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov – Smirnov (con la corrección Lilliefors), con el fin de determinar si los puntajes de cada variable provienen de una distribución normal o no. Se observa que la variable evitación experiencial consiguió un valor p de .00, menor al valor de contraste .05, indicando que los puntajes no se aproximan a una distribución normal alrededor de la media; de igual forma, la variable malestar psicológico alcanzó un valor p de .00, menor a .05, revelando que sus puntajes tampoco se aproximan a una distribución normal alrededor de la media; por ende, se justifica el empleo de pruebas no paramétricas para el contraste de hipótesis estadísticas.

#### **Prueba de hipótesis**

##### ***Objetivo general***

Determinar como la evitación experiencial se relaciona con el malestar psicológico en docentes de colegios de Lima Metropolitana, 2021.

##### ***Hipótesis general de investigación***

Existe relación directa entre la evitación experiencial y malestar psicológico en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.



### ***Hipótesis estadística***

- **H0:** No existe relación entre la evitación experiencial con el malestar psicológico en docentes de colegios de Lima Metropolitana, 2021.
- **H1:** Existe relación entre la evitación experiencial con el malestar psicológico en docentes de colegios de Lima Metropolitana, 2021.

**Tabla 6**

*Determinar como la evitación experiencial se relaciona con el malestar psicológico en docentes de colegios de Lima Metropolitana, 2021*

Variable	Coefficientes	Malestar psicológico
	<i>rho</i>	.60
Evitación experiencial	<i>p</i>	.00
	<i>n</i>	155

*Nota.* rho = Coeficiente Rob de Spearman, p = Significancia estadística, n = muestra.

En la tabla 6, en relación con el objetivo general, se observa los valores que responde a la primera hipótesis general del estudio donde se halló una relación estadísticamente significativa directa entre la evitación experiencial y el malestar psicológico ( $rho = .60^{**}$ ;  $p = .00$ ), con una magnitud mediana (Schäfer & Schwarz, 2019). Entonces, se evidencia estadísticamente, que, a mayor evitación experiencial, mayor fueron los síntomas de malestar psicológico. Por lo tanto, se acepta la hipótesis general del estudio.

### ***Objetivo específico 3***

Determinar la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021.

### ***Hipótesis específica de investigación n°3***

Existe relación directa entre la evitación experiencial y la ansiedad en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.

### ***Hipótesis estadística***

- **H0:** No existe relación directa entre la evitación experiencial y la depresión en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.
- **H1:** Existe relación directa entre la evitación experiencial y la depresión en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.

### **Tabla 7**

*Determinar la relación entre la evitación experiencial y la depresión en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021*

Variable	Coefficientes	Depresión
	<i>rho</i>	.48
Evitación experiencial	<i>p</i>	.00
	<i>n</i>	155

*Nota.* rho = Coeficiente Rob de Spearman, p = Significancia estadística, n = muestra.

En la tabla 7, en relación con el objetivo uno, se observa los valores que responde a la primera hipótesis específica del estudio donde se halló una relación estadísticamente significativa directa entre la evitación experiencial y la depresión ( $rho = .48^{**}$ ;  $p = .00$ ), con una magnitud de correlación mediana (Schäfer & Schwarz, 2019). Entonces, se evidencia estadísticamente, que, a mayor evitación experiencial, mayor fueron los síntomas depresivos. Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica del estudio.

### ***Objetivo específico 4***

Determinar la relación entre la evitación experiencial y la depresión en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021.

### ***Hipótesis específica de investigación n°4***

Existe relación directa entre la evitación experiencial y la depresión en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.

### ***Hipótesis estadística***

- **H0:** No existe relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021.
- **H1:** Existe relación directa entre la evitación experiencial y la ansiedad en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.

**Tabla 8**

*Determinar la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021*

Variable	Coefficientes	Ansiedad
	rho	.57
Evitación experiencial	p	.00
	n	155

*Nota.* rho = Coeficiente Rob de Spearman, p = Significancia estadística, n = muestra.

En la tabla 8, en relación con el objetivo dos, se observa los valores que responde a la segunda hipótesis específica del estudio donde se halló una relación estadísticamente significativa directa entre la evitación experiencial y la ansiedad ( $rho = .57^{**}$ ;  $p = .00$ ), con una magnitud de correlación mediana (Schäfer & Schwarz, 2019). Entonces, se evidencia estadísticamente, que, a mayor evitación experiencial, mayor fueron los síntomas ansiosos. Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica del estudio.

### 4.1.3 Discusión de resultados

El objetivo del estudio fue conocer la relación entre la evitación experiencial y el malestar psicológico, para ello se obtuvo una correlación estadísticamente significativa entre las variables ( $\rho = 60$ ,  $p .00$ ), en ese sentido, se aceptó la hipótesis general de investigación. Debido a que la relación fue de tipo directa y de magnitud moderada, por lo tanto, a mayor evitación experiencial, mayores fueron los síntomas de malestar psicológico en los docentes de colegios de Lima metropolitana.

Estos resultados encontrados guardan relación con otros estudios como el de Fernández-Rodríguez et al. (2018), Mayorga et al. (2022), estos estudios al igual que la investigación enfatizan que la evitación de la experiencia personal no es un problema en sí mismo, pero ocurre cuando una serie de comportamientos utilizados en la práctica conducen a la rigidez psicológica, es decir, cuando las personas perciben que hay comportamientos que los alejan de lo que ellos consideran importante en sus vidas. No obstante, los resultados obtenidos fueron superiores a la investigación de Farr et al. (2021), Spindelov y Joubert (2020), Vidaurre y Huayna (2021); debido a que los resultados de correlación son de una magnitud baja.

En ese sentido, el eliminar o reducir las molestias provocadas por determinados pensamientos, sentimientos y emociones; es una causa crucial si no se manejan adecuadas estrategias de afronte a los intentos de control de experiencias internas, ello puede conllevar a un malestar psicológico intenso, manifestado por medio de un alto estrés, falta de calma, baja moral, falta de comodidad y manifestado por una variedad de síntomas, este concepto permite obtener información sobre pensamientos, sentimientos, emociones y comportamientos de los pacientes, lo que puede conducir a problemas graves de salud mental (Alderete et al., 2004).

En el objetivo número uno se encontró que los profesores presentan en gran medida un nivel alto de evitación experiencial ( $f = 65$ , 41.9%). Esto guarda similitud con otras investigaciones como el de Dellachiesa (2021), Sánchez-Carlessi et al. (2021) y el de Valencia et al. (2018) ellos refieren que los docentes reaccionan o se enfrentan a los factores estresantes y que ello influye en el impacto de las condiciones estresantes en su vida diaria y labor académica, es decir, la evitación experiencial es un factor psicológico para entender estas relaciones entre alumno(a) y profesor en la temática de la enseñanza y paciencia. Por ello, se ha definido a la evitación experiencial como la tendencia a evitar o controlar experiencias internas incómodas, como pensamientos, sentimientos, recuerdos o sensaciones físicas difíciles (Hayes et al., 2015).

De esa manera, generando un papel importante en la aparición de problemas psicológicos entre los docentes, ya que, cuando ellos no muestran disposición para contactar con experiencias internas desagradables, sus comportamientos se rigen bajo control aversivo y, por el contrario, esto es impedimento para la construcción de una vida basada en valores o, en otras palabras, que sus conductas estén bajo control apetitivo.

En los resultados encontrados para el malestar psicológico, se halló que el nivel predominante en los profesores de Lima metropolitana es el alto ( $f = 121$ , 78.1%). Dichos resultados guardan relación con otros estudios como el de Sánchez-Carlessi et al. (2021), Vidaurre y Huayna (2021) donde encontraron niveles moderados en sus estudios, refiriendo que los profesionales de la enseñanza reportan niveles más altos de estrés relacionado con el trabajo y síntomas de problemas de salud psicológica que la población genera, en ese sentido, la pandemia no solo ha afectado el estado mental de los estudiantes, ya que los docentes también han acumulado un alto nivel de malestar psicológico desde el inicio de la crisis, asimismo, durante el confinamiento, los docentes han sufrido estrés al tener que adaptarse (en un tiempo récord) para poder impartir clases en línea.

El malestar psicológico a menudo ha ido acompañado de síntomas de ansiedad, depresión y trastornos del sueño como consecuencia del aumento de la carga de trabajo resultante de la enseñanza en el hogar (Alderete et al., 2004).

Añadido a ello, un alto malestar psicológico o malestar crónico está asociado con una variedad de problemas que incluyen el agotamiento ocupacional, ansiedad, depresión y abandono del campo de la enseñanza, con tasas más altas de desgaste relacionado con el estrés para educadores especiales; además, el estrés también se asocia con una calidad de enseñanza disminuida, tolerancia reducida al mal comportamiento y un mayor uso de disciplina severa, todo lo cual afecta las experiencias escolares de los estudiantes y su capacidad para aprender (Hinds et al., 2015).

En el tercer objetivo, se encontró una correlación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la depresión ( $\rho = .48$ ,  $p .00$ ). En ese sentido, se aceptó la hipótesis propuesta por el estudio. Entonces, la relación está configurada que, a mayores conductas de evitación, mayores fueron las conductas depresivas en los profesores. Esta interpretación guarda relación con otros estudios como el Vidaurre y Huayna (2021). No obstante, los resultados obtenidos fueron superiores a la investigación de Farr et al. (2021), Spindelov y Joubert (2020); debido a que los resultados de correlación son de una magnitud baja.

Dichos teóricos manifiestan que, al momento de evitar experiencias internas, también estamos potenciando la aparición o el incremento de conductas depresivas o ansiosas, ya que el negarse a una experiencia, esta produce un círculo vicioso de conductas depresivas en los docentes, como el hecho de negarse a ir a clases, enseñar adecuadamente una clase debido a un decaimiento emocional, mal higiene personal, etc. (Hayes et al., 1996).

Para respaldar ello, otros teóricos afirman que la depresión es un trastorno mental caracterizado principalmente por un estado de ánimo deprimido, pérdida de interés o placer;

asimismo, representa una disminución de la vitalidad subjetiva se considera uno de los síntomas de la depresión, por lo tanto, las personas con conductas depresivas tienden a aislarse, alejándose de los estados estresantes y tomando el mínimo nivel de acción ante una situación estresante, de esa manera, el comportamiento de evitación experiencial que los individuos realizan para protegerse de pensamientos y situaciones tristes provoca un aumento de los síntomas depresivos (Galhardo et al., 2020).

Por último, se halló una correlación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad ( $\rho = .57, p .00$ ). de nivel moderado y directa. Por lo tanto, se aceptó la hipótesis propuesta por la investigación. De los resultados encontrados se infiere que la relación está configurada en el sentido que, a mayores conductas de evitación, mayores fueron los síntomas ansiosos en los profesores. Esta interpretación guarda relación con otros estudios como el Román (2021), Sánchez-Carlessi et al. (2021), Spinhoven et al. (2017), Vidaurre y Huayna (2021), Valencia et al. (2017), No obstante, los resultados obtenidos fueron superiores a la investigación de Farr et al. (2021), Spindelov y Joubert (2020); debido a que los resultados de correlación son de una magnitud baja.

Por otro lado, en relación con la ansiedad, la emisión de conductas evitativas incrementa sustancialmente los síntomas de ansiedad como la taquicardia, falta de sueño, cansancio, mareos, etc., ya que, posteriormente el docente se hallará en una situación externa o interna similar que le originó evitación (Hayes et al., 1996). Por lo tanto, el escape de los síntomas ansiosos se puede dar con éxito, sin embargo, la persona no podrá escapar del aumento en la sintomatología ansiosa, reforzada y aprendida cada vez más cuando se presente un evento similar o nuevo para los docentes.

Las limitaciones del estudio se encuentran en relación con la cantidad muestral obtenida debido a la poca accesibilidad a los profesores dado el contexto pandémico, en ese sentido, la muestra no fue representativa, el cual los resultados no permiten una

generalización hacia la cantidad poblacional. Además, se probabiliza que en el análisis de las dos variables existieron la intervención de variables extrañas como el poco conocimiento sobre el funcionamiento virtual al momento de ser evaluados mediante el cuestionario en Google forms, asimismo, la poca accesibilidad hacia la internet de parte de los profesores.



## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 Conclusiones

En base a todo lo hallado por medio de los objetivos propuestos el estudio concluye que:

1. En la variable evitación experiencial el nivel predominante es el alto, es decir, los profesores guardan en mayor medida el intento o deseo de suprimir experiencias internas no deseadas, como emociones, pensamientos, recuerdos y sensaciones corporales; esa falta de voluntad para mantenerse en contacto con las experiencias internas es la base para que posteriormente varios problemas psicológicos se desarrollen.
2. En la variable malestar psicológico el nivel predominante es el severo, ello quiere decir que los profesores presentan frecuentemente un estado de sufrimiento emocional, que puede estar asociado con factores estresantes y demandas que a la larga son difíciles de afrontar en la vida diaria.
3. Se halló una correlación estadísticamente significativa directa entre la evitación experiencial y el malestar psicológico, de esa manera se llegó a la conclusión que mayor no disposición para contactar con pensamientos, emociones o recuerdos propicia una relación con los síntomas de un malestar psicológico intenso.
4. Se encontró relación significativa directa entre las variables evitación experiencial y depresión, es decir, a mayores intentos de no contactar con pensamientos, emociones o recuerdos en los profesores, mayor fue el incremento de sintomatología depresiva como la tristeza, anhedonia, somnolencia, etc.
5. Se halló una relación significativa directa entre la evitación experiencial y la ansiedad, en ese sentido, los profesores al momento de emitir una conducta

evitativa por situaciones estresantes relacionado al trabajo que ejercen, ello incrementó más los síntomas de ansiedad.

## 5.2 Recomendaciones

En cuanto a las conclusiones planteadas en el estudio, se recomienda que:

1. A los departamentos psicológicos de cada escuela se recomienda la realización de talleres para profesores para la fomentación de adecuados procesos de aceptación emocional, de esa manera poder experimentar adecuadamente los procesos internos y a su vez emitir adecuadas conductas saludables a dichas experiencias internas.
2. A los directivos de cada escuela se recomienda la evaluación psicológica constante de los profesores, con el objetivo de detectar casos de problemas psicológicos que contengan un malestar psicológico intenso, ya que estos casos requieren la supervisión de un profesional en salud mental.
3. A los investigadores se les recomienda la replicación del estudio, pero bajo un diseño de investigación mediacional, con el fin de conocer si existe la internación de una tercera variable en la relación de la evitación experiencial y malestar psicológico.
4. Al departamento de psicología se recomienda el desarrollo de programas de prevención y promoción de la salud, con el fin de tener precaución sobre el brote de casos de depresión o ansiedad en el personal docente o para la derivación de posibles casos al departamento de salud mental más cercano a la jurisdicción de cada escuela.

## REFERENCIAS

- Aczel, B., Palfi, B., Szollosi, A., Kovacs, M., Szaszi, B., Szecsi, P., ... Wagenmakers, E.-J. (2018). Quantifying support for the null hypothesis in psychology: an empirical investigation. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(5), 12-23. <https://doi.org/10.1177/2515245918773742>
- Alderete, A., Plaza, S. y Berra, C. (2004). *Modelo económico: Trabajo, vulnerabilidad y malestar psicológico. Temas de ciencia y tecnología Notas*. Secretaría de Ciencia y Tecnología.
- Amstadter, A. (2008). Regulación emocional y trastornos de ansiedad. *Revista de trastornos de ansiedad*, 22(2), 211–221. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.00>
- Aperribai, L., Cortabarría, L., Aguirre, T., Verche, E., & Borges, Á. (2020). Teacher's physical activity and mental health during lockdown due to the COVID-2019 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 1(2), 11-20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577886>
- Arias Gallegos, W., Rivera Calcina, R., & Ceballos Canaza, K. (2019). Confiabilidad y estructura factorial de la escala de malestar psicológico de Kessler en estudiantes universitarios de Arequipa (Perú). *Archivos de Medicina*, 19(2), 387–395. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/journal/2738/273860963019/273860963019.pdf>
- Banco Mundial. (2020). *Covid-19: Impacto En La Educacion Y Respuestas De Política Pública. Reporte Del Banco Mundial*. <http://documents1.worldbank.org/curated/en/804001590734163932/pdf/The-COVID-19-Pandemic-Shocks-to-Education-and-Policy-Responses.pdf>
- Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., McHugh, L., & Hayes, S. (2004). Relational frame theory: Some implications for understanding and treating human psychopathology.

- International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4(2), 491–507.  
chrome-  
extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.ijpsy.com/volumen4/num2/89/relational-frame-theory-some-implications-EN.pdf
- Barlow, D., & Durand, M. (1999). *Psicopatología*. Manual Moderno.
- Behar, D. S. (2008). *Introducción a la Metodología de la Investigación*. In Shalom.
- Berghoff, C. R., Tull, M. T., DiLillo, D., Messman-Moore, T., & Gratz, K. L. (2017). The role of experiential avoidance in the relation between anxiety disorder diagnoses and future physical health symptoms in a community sample of young adult women. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 29–34.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.002>
- Bright, K, Charrois, E, Mughal, M, Wajid, A., McNeil, D., Stuart, S., ... Kingston, D. (2020). Psicoterapia interpersonal para reducir la angustia psicológica en mujeres perinatales: una revisión sistemática. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 17(22), 84-91. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228421>
- Castañeda, D. R., & Becerra, I. G. (2010). Transformación de funciones: Marcos de coordinación y oposición de acuerdo con equivalencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 311–322. chrome-  
extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v42n2/v42n2a12.pdf
- Coletti, J. P., & Teti, G. L. (2015). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): conductismo, mindfulness y valores*. Vertex.
- Dellachiesa F. (2021). *Autocompasión y evitación experiencial, una relación inversa en adultos jóvenes de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado]. Universidad de Lima.  
<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/14795>

- Domínguez-Lara, S. y Alarcón-Parco, D. (2019). Análisis estructural de la escala de malestar psicológico de Kessler (K6) en universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 1(4), 98-102. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2019.10.008>
- Espíndola, J. G., Morales-Carmona, F., Díaz, E., Pimentel, D., Meza, P., Henales, C., Carreño, J., & Ibarra, A. C. (2006). Malestar psicológico: algunas de sus manifestaciones clínicas en la paciente gineco-obstétrica hospitalizada. *Perinatología y Reproducción Humana*, 20(4), 100-120. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-53372006000200008](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-53372006000200008)
- Farr, J., Ononaiye, M., & Irons, C. (2021). Early shaming experiences and psychological distress: The role of experiential avoidance and self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 1(3), 100-110. <https://doi.org/10.1111/papt.12353>
- Farre, A., & Rapley, T. (2017). The new old (and old new) medical model: four decades navigating the biomedical and psychosocial understandings of health and illness. *Healthcare*, 5(4), 88-96. <https://doi.org/10.3390/healthcare5040088>
- Fernández-Rodríguez, C., Paz-Caballero, D., González-Fernández, S., & Pérez-Álvarez, M. (2018). Activation vs. experiential avoidance as a transdiagnostic condition of emotional distress: An empirical study. *Frontiers in Psychology*, 1(9), 100-110. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01618>
- Freixa, E. (2003). ¿Qué es la conducta? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(3), 595-613. <http://www.redalyc.org/pdf/337/33730310.pdf>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N., & Watson, D. (2014). The brief experiential avoidance questionnaire: development and initial

- validation. *Psychological Assessment*, 26(1), 35–45. <https://doi.org/10.1037/a0034473>
- Galhardo, A., Carvalho, B., Massano-Cardoso, I., & Cunha, M. (2020). Assessing teacher-related experiential avoidance: Factor structure and psychometric properties of the Teachers Acceptance and Action Questionnaire (TAAQ-PT). *International Journal of School & Educational Psychology*, 1(3), 1–10. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1760978>
- Giannini, S. (2020). *El cierre de escuelas debido a la COVID-19 en todo el mundo afectará más a las niñas*. UNESCO. <https://es.unesco.org/news/cierre-escuelas-debido-covid-19-todo-mundo-afectara-mas-ninas>
- Gómez-Martín, S., López-Ríos, F., & Mesa-Manjón, H. (2007). Teoría de los marcos relacionales: Algunas implicaciones para la psicopatología y la psicoterapia. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(2), 491–507. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/337/33717060015.pdf>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2015). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente*. Desclée.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6). <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, A. (2018). *Metodología de la Investigación*, McGraw-Hill Education.

- Hinds, E., Jones, L. B., Gau, J. M., Forrester, K. K., & Biglan, A. (2015). Teacher distress and the role of experiential avoidance. *Psychology in the Schools, 52*(3), 284–297. <https://doi.org/10.1002/pits.21821>
- Hode, L. (2018). What Will It Take? *Photomedicine and Laser Surgery, 36*(12), 629–630. <https://doi.org/10.1089/pho.2018.4550>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (INEI, 2022). *Más de medio millón de maestros en el Perú celebran su día*. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/mas-de-medio-millon-de-maestros-en-el-peru-celebran-su-dia>  
9833/#:~:text=a%20nivel%20nacional-  
,De%20acuerdo%20con%20la%20informaci%C3%B3n%20proporcionada%20por%  
20el%20Ministerio%20de,mil%20156%20en%20el%20p%C3%ABlico.
- Karasz, A., Sacajiu, G., & Garcia, N. (2003). Conceptual models of psychological distress among low-income patients in an inner-city primary care clinic. *Journal of General Internal Medicine, 18*(6), 475–477. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2003.20636.x>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L. T., ... Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine, 32*(6), 959–976. <https://doi.org/10.1017/s0033291702006074>
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Ferro García, R., Valero Aguayo, L., Fernández Parra, A., & Virués-Ortega, J. (2005). Psicoterapia analítico-funcional y terapia de aceptación y compromiso: Teoría, aplicaciones y continuidad con el análisis del comportamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 5*(2), 349–371. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33750209>



- Llorens, S., Salanova, S. M., & García-Renedo, M. (2003). ¿Por qué se están “quemando” los profesores? Prevención, Trabajo y Salud. *Revista Del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene En El Trabajo*, 28(1), 16–24.  
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=1012115>
- Luciano, C. (2016). Evolución de ACT. *Análisis y Modificación de Conducta*, 42(15), 3–14.  
<https://doi.org/10.33776/amc.v42i165-66.2791>
- Luciano, M. C. (1999). Terapia de aceptación y compromiso (ACT) y psicoterapia analítica funcional (FAP): fundamentos, características y precauciones. *Análisis y Modificación de Conducta*, 25(102), 497-506.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7065798>
- Luciano S, C., Martínez, O., & Rodríguez Valverde, M. (2005). Análisis de los contextos verbales en el trastorno de evitación experiencial y en la Terapia de Aceptación y compromiso. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(2), 333–358.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342005000200008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342005000200008)
- Luciano, C., & Valdivia, M. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT) fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 79–91.  
 chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827203.pdf>
- Luciano, M., & Martín, S. (2001). Derivación de funciones psicológicas. *Psicothema*, 13(4), 700–707.  
<https://www.psicothema.com/pi?pii=499#:~:text=of%20psychological%20problems>.  
 -  
 ,La%20derivaci%C3%B3n%20de%20funciones%20psicol%C3%B3gicas%20es%20

el%20referente%20utilizado%20para,un%20entrenamiento%20o%20interacci%C3%B3n%20directa.

Ma, M., & Anto, K. (2021). Teachers' interpersonal styles and fear of failure from the perspective of physical education students. *PLOS ONE*, *15*(6), 10-19.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235011>

Maero, F. (2016). *¿Qué demonios son las terapias de tercera ola?*  
<https://www.psyciencia.com/que-demonios-son-las-terapias-de-tercera-ola/>

Mandil, J. (2015). *Teoría de los marcos relacionales: Lectura de un terapeuta integrativo*. Psyciencia.

Ma, F., y Anto, M. (2021). Importancia de la concientización sobre la salud mental entre los maestros de escuela para cerrar la brecha en el tratamiento de la salud mental en la India. *Revista Internacional de Psiquiatría Social*, *1*(2), 10-19.  
<https://doi.org/10.1177/0020764021991889>

Mayorga, N. A., Smit, T., Garey, L., Gold, A. K., Otto, M. W., & Zvolensky, M. J. (2022). Evaluating the interactive effect of COVID-19 worry and loneliness on mental health among young adults. *Cognitive therapy and research*, *46*(1), 11–19.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-021-10252-2>

Mejía, J., Silva, C., & Rueda, Y. (2020). Ruta de atención psicosocial para docentes con síndrome de burnout a causa de la cuarentena generada por el COVID - 19. *Revista de Investigación En Gestión Industrial, Ambiental, Seguridad y Salud En El Trabajo*, *4*(1), 133–143.  
<https://www.editorialeidec.com/revista/index.php/GISST/article/view/86>

Mellin, M. G., & Padrós, F. (2021). Estudio psicométrico de la escala AAQ-II de evitación experiencial en población de México. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *21*(1), 81–91.

[http://ijee.ieefoundation.org/vol2/public\\_html/ijeeindex/vol2/issue4/IJEE\\_03\\_v2n4.pdf](http://ijee.ieefoundation.org/vol2/public_html/ijeeindex/vol2/issue4/IJEE_03_v2n4.pdf)

- Ministerio de Educación. (2022). *DRELM y UGEL intervienen locales que funcionaban como colegios privados*. <http://www.dreln.gob.pe/dreln/noticias/dreln-y-ugel-intervienen-locales-que-funcionaban-como-colegios-privados/>
- Molina, P., & Quevedo, R. (2019). Una revisión de la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso con niños y adolescentes. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 19(2). 100-119. <https://www.ijpsy.com>
- Ní, E., & Espadas, L. (2021). Alfabetización en salud mental y respuestas de ayuda de maestros de escuela primaria irlandeses. *Estudios educativos irlandeses*, 1(4), 1–17. <https://doi.org/10.1080/03323315.2021.1899029>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (UNESCO, 2019). *New methodology shows that 258 Million children, adolescents and youth are out of school*. <http://uis.unesco.org>
- Páez, M., & Gutiérrez, O. (2012). *Múltiples de aceptación de la terapia aplicaciones y compromiso (ACT)*. Ediciones.
- Pavlacic, J, Schulenberg, S., & Buchanan, E. (2021). Evitación experiencial y significado en la vida como predictores de una vida valorada: un estudio diario. *Revista de Prevención y Promoción de la Salud*, 2(1), 135–159. <https://doi.org/10.1177/2632077021998261>
- Pedrosa, I., Juarros-Basterretxea, J., Robles-Fernandez, A., Basteiro, J., & Garcia-Cueto, E. (2015). Pruebas de bondad de ajuste en distribuciones simétricas, ¿qué estadístico utilizar? *Revista de Psicología Colombiana*, 2(1), 81-90. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-1.pbad>

- Pérez, M. (2006). Terapia de Conducta de Tercera Generación. *Revista De Psicología y Psicopedagogía Introducción*, 5(2), 159–172. <https://doi.org/10.5093/cc2010v1n1a6>
- Román, D. (2021). *Ansiedad y evitación experiencial en estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16320>
- Ruiz, F. J., & Luciano, C. (2012). Relaciones como modelo analítico-funcional de la analogía y la metáfora. *Acta Comportamentalia*, 20(4), 5–31. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-81452012000400001](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-81452012000400001)
- Sánchez, H. H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. In *Bussiness Support Aneth*. <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1480/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez-Carlessi, H. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346-35. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3179>.
- Schäfer, T., & Schwarz, M. A. (2019). The meaningfulness of effect sizes in psychological research: differences between sub-disciplines and the impact of potential biases. *Frontiers in Psychology*, 10(2), 130-141. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00813>
- Skinner, B.F. (1974). *Sobre el Conductismo*. Industria Grafica.
- Spendelow, J., & Joubert, H. (2020). Does experiential avoidance mediate the relationship between gender role conflict and psychological distress. *American Journal of Men's Health*, 12(4), 688–695. <https://doi.org/10.1177/1557988317748123>

- Spinhoven, P., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. J. H. (2017). Experiential avoidance and bordering psychological constructs as predictors of the onset, relapse and maintenance of anxiety disorders: one or many? *Cognitive Therapy and Research*, *41*(6), 867–880. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9856-7>
- Taber, K. S. (2017). The use of cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*. *1*(2), 10-19. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Terry, Y., Bravo, N., Elias, K. S., & Espinosa, I. (2020). Aspectos psicosociales asociados a la pandemia por COVID-19. *Revista Información Científica*, *99*(6), 1–23. <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3113>
- Titheradge, D., Hayes, R., Longdon, B., Allen, K., Price, A., Hansford, L., ... Ford, T. (2019). Malestar psicológico entre docentes de primaria: una comparación con muestras clínicas y poblacionales. *Salud Pública*, *166*(1), 53–56. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.09.022>
- Twohig, M., & Hayes, S. (2020). *ACT En la práctica clínica para la Depresión y la Ansiedad*. Brujas.
- Valencia, P., Paz, J., Paredes, E., León, M., Zuñe, C., Falcon, C., Portal, R., Cáceres, R., & Murillo, L. (2017). Experiential avoidance, coping, and anxiety in students from a public university in Lima. *Revista de familia, clínica y psicología de la salud*, *3*(1), 10-19. <https://doi.org/10.24016/2017.v3n1.43Ç>
- Valencia, P. (2018). El cuestionario breve de evitación experiencial: ¿una alternativa viable al AAQ-II? *Pensando en Psicología*, *1*(2), 100-110. <https://doi.org/10.16925/pe.v14i24.2412>
- Ventura-León, J., & Caycho-Rodríguez, T. (2017). El coeficiente Omega: un método alternativo para la estimación de la confiabilidad. *Revista Latinoamericana de*

*Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(1),625-627.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77349627039>

Vidaurre, M., y Huayna, E. (2021). *Salud mental, depresión y ansiedad en pacientes con COVID-19* [Tesis de pregrado]. Universidad Peruana Unión.

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4754>

Weinrach, S. G. (1988). Cognitive therapist: A dialogue with Aaron Beck. *Journal of Counseling & Development*, 67(3), 159–164. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1988.tb02082.x>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

**Tabla 8**

*Matriz de consistencia*

Titulo	Pregunta de investigación	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1	Metodología
Evitación experiencial y Malestar Psicológico en docentes de colegios de Lima Metropolitana, 2021	¿Cómo la evitación experiencial se relaciona con el malestar psicológico en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021?	Determinar como la evitación experiencial se relaciona con el malestar psicológico en docentes de colegios de Lima Metropolitana, 2021.	Existe relación directa entre la evitación experiencial y malestar psicológico en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.	Evitación experiencial	Método: hipotético – deductivo.
	Pregunta específicas	Objetivos específicos	Hipótesis específica		Enfoque de investigación: Cuantitativo
	¿Cuál es el nivel de evitación experiencial que existe en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021?	Identificar el nivel de evitación experiencial que existe en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021.	No presenta hipótesis por ser de nivel descriptivo	Variable 2	Tipo de investigación: Tipo básica
	¿Cuál es el nivel de malestar psicológico que existe en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021?	Identificar el nivel de malestar psicológico que existe en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021.	No presenta hipótesis por ser de nivel descriptivo		Diseño: Descriptiva-correlacional
	¿Existe relación estadísticamente significativa entre la ansiedad y el malestar psicológico en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021?	Determinar la relación entre la ansiedad y el malestar psicológico en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021.	Existe relación directa entre la ansiedad y evitación experiencial en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.	Malestar psicológico (Depresión y ansiedad)	<b>Población:</b> La población estuvo compuesta por docentes de colegios públicos y privados de Lima Metropolitana tanto de nivel primario como secundario. <b>Muestra:</b> La muestra que se utilizó para esta investigación fue no probabilística. <b>Muestreo:</b> muestreo este fue de tipo accidental. <b>Instrumento:</b> Cuestionario de evitación experiencial y escala de malestar psicológico.
	¿Existe relación estadísticamente significativa entre la depresión y el malestar psicológico en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021?	Determinar la relación entre la depresión y el malestar psicológico en docentes de colegios, Lima Metropolitana 2021.	Existe relación directa entre la depresión y evitación experiencial en docentes de colegios, Lima Metropolitana, 2021.		

## Anexo 2: Instrumentos

**Escala AAQ-2**  
**Instrucciones:** A continuación, encontrará una serie de afirmaciones. Indique hasta qué punto es falso o cierto según su forma de ser y hacer.

+

Señala el nivel de acuerdo en cada una de las siguientes afirmaciones:	Completamente falso	Rara vez cierto	Algunas veces cierto	A veces cierto	Frecuentemente Cierto	Casi siempre cierto	Completamente cierto
1. Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar.	1	2	3	4	5	6	7
2. Evito o escapo de mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6	7
3. Me preocupa no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones.	1	2	3	4	5	6	7
4. Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida plena.	1	2	3	4	5	6	7
5. Mis emociones me causan problemas en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me parece que la mayoría de la gente maneja su vida mejor que yo.	1	2	3	4	5	6	7
7. Mis preocupaciones obstaculizan mi superación.	1	2	3	4	5	6	7



### Anexo 3: Escala virtualizada

Sección 2 de 5

## Consentimiento Informado

El presente formulario está dirigido a docentes y es parte de una investigación con el propósito de conocer algunos aspectos relacionados a su estado de salud psicológica, debido a los cambios ocasionados por la pandemia.

Es importante señalar que, si Ud. decide colaborar voluntariamente con este estudio, su participación será confidencial y la información recolectada será utilizada sólo con propósitos académicos. Asimismo, sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación, lo cual significa que serán anónimas; por lo que en ningún momento se le pedirá su nombre.

Por último, es necesario que el participante, sea Docente de alguna institución educativa de nivel inicial, primaria, secundaria, alternativa o especial.

El tiempo aproximado para completar la encuesta es de 10 min.

¡Gracias por su colaboración!

¿He leído y comprendido el consentimiento informado? \*

Sí

No

¿Estoy de acuerdo en participar en esta investigación? \*

Sí

No

#### Anexo 4: Validez del instrumento (Piloto)

Tabla 10

*Validez mediante análisis factorial exploratorio de evitación experiencial*

Ítems	Factor	Uniqueness	Bartlett's Test of Sphericity			
	1		$\chi^2$	df	p	KMO
EE1	0.793	0.371				
EE2	0.618	0.618				
EE3	0.76	0.422				
EE4	0.824	0.321	590	21	< .001	0.91
EE5	0.731	0.465				
EE6	0.713	0.492				
EE7	0.846	0.285				

*Note.* 'Minimum residual' extraction method was used in combination with a 'oblimin' rotation

Tabla 11

*Validez mediante análisis factorial exploratorio de malestar psicológico*

Ítems	Factor	Uniqueness	Bartlett's Test of Sphericity			
	1		$\chi^2$	df	p	KMO
MP1	0.603	0.636				
MP2	0.714	0.49				
MP3	0.682	0.534				
MP4	0.73	0.467				
MP5	0.691	0.523				
MP6	0.648	0.581	590	45	< .001	.88
MP7	0.623	0.612				
MP8	0.309	0.904				
MP9	0.721	0.48				
MP10	0.616	0.621				

*Note.* 'Minimum residual' extraction method was used in combination with a 'oblimin' rotation

## Anexo 5: Confiabilidad del instrumento (Piloto)

**Tabla 12**

*Confiabilidad por consistencia interna (piloto)*

Variables	$\alpha$	$\omega$
Evitación experiencial	.902	.904
Malestar psicológico	.851	.871

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

## Anexo 6: Aprobación del comité de ética



**Universidad  
Norbert Wiener**

### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 14 de noviembre de 2021

Investigador(a):  
**SAAVEDRA CANELO, JOSE LUIS**  
Exp. N° 1215-2021

---

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: "EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y MALESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE COLEGIOS DE LIMA METROPOLITANA, 2021" V02, el cual tiene como investigador principal a SAAVEDRA CANELO, JOSE LUIS.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente



---

Yenny Marisol Bellido Fuentes  
Presidenta del CIEI- UPNW

## **Anexo 7: Formato de consentimiento informado**

### **Consentimiento informado**

Mi nombre es Jose Luis Saavedra Canelo, soy estudiante de la carrera de psicología en la Universidad Norbert Wiener, estoy llevando una investigación que consiste en evaluar a docentes de colegios de Lima metropolitana.

El objetivo de la investigación es estudiar la evitación experiencial y malestar psicológico en docentes de colegios de Lima Metropolitana, 2021, el cual consiste en conocer la relación entre estas dos variables, permitiendo hallar la interacción psicológica en docentes.

Toda la información del estudio será confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los del mismo. Sus datos personales no aparecerán en ningún documento del estudio.

Su participación en este estudio. es estrictamente voluntaria. Igualmente, puede retirarse del mismo en cualquier momento sin que esto lo perjudique de ninguna forma.

Si desea hacer preguntas o consultas puede hacerlas ahora o en cualquier otro momento escribiendo al correo: [jotacanelo@gmail.com](mailto:jotacanelo@gmail.com)

Desde ya le agradecemos su participación.

## Anexo 8: Permisos de los autores de las escalas

← [Download] [Trash] [Envelope] [More]

### Permiso de la escala malestar psicologico

Recibidos ☆

**Jose Luis** 16 feb.  
Profesor, buenas noches. Mi correo es para solicitarle el permiso de la revisión

**Sergio Dominguez** Hace 3 días  
para mí ▾

Estimado José, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitaran) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Por último, no tiene baremos.

Saludos cordiales.

—  
Dr. SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA  
C.Ps.P. 18556  
Investigador CONCYTEC: [Perfil](#)



## Permiso de Escala Evitación Experiencial Recibidos



**Jose Luis** 19 feb.

Estimado Pablo Valencia. Lo saluda Saavedra Canelo Jose Luis, bachiller de la carrera de



**Pablo Valencia** Ayer

para mí 



Estimado Jose Luis, gracias por tu interés. Yo he trabajado con tres instrumentos de evitación experiencial: el AAQ-II, el BEAQ y el ASQ. En lo particular, no te recomiendo usar el BEAQ porque su funcionamiento psicométrico no es bueno. Asimismo, ha habido varias críticas al AAQ-II, las cuales ponen en duda que sea realmente una medida de evitación experiencial. Por ello, nosotros propusimos el ASQ como una medida alternativa que, hasta el momento, nos ha funcionado bastante bien en población universitaria.

Te estoy adjuntando el artículo donde hablo de las críticas al AAQ-II y presento el ASQ como una alternativa. También te estoy adjuntando el ASQ. Finalmente, también adjunto el AAQ-II, por si a pesar de sus limitaciones decides usarlo.

¡Muchos éxitos en tu estudio!

PD. Todos estos instrumentos están en el dominio público, por lo que no se requiere ningún permiso para usarlos con fines de investigación.

[Mostrar texto citado](#)

—

Pablo D. Valencia

<https://www.researchgate.net/profile/Pablo-Valencia-2>

## **Anexo 9: Informe del asesor de turnitin**