



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Tesis

Relación de la evitación experiencial y los niveles de depresión, ansiedad y estrés en
estudiantes universitarios de Lima, 2025

Para optar el Grado Académico de
Maestro en Docencia Universitaria

Presentado por:

Autora: Saravia Moya, Angélica Susana


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8050-9126>

Asesora: Dra. Herrera Álvarez, Ángela María

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6399-3850>

Lima – Perú

2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

FECHA: 08/11/2022

Yo, Angélica Susana Saravia Moya Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que la tesis "Relación de la evitación experiencial y los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2025" Asesorada por la docente: Doctora Ángela María Herrera Álvarez Con DNI 42130286 Con ORCID 0000-0002-6399-3850 tiene un índice de similitud de (18) (Dieciocho)% con código oid: **14912:515789411** verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.

En caso se supere el porcentaje de similitud máximo establecido (mayor a 20%), tanto general como por fuente primaria, afirmo que dicho excedente corresponde al marco metodológico del documento. Procedo a detallar y justificar del mismo:



.....
 Firma de autor 1
 Angélica Susana Saravia Moya
 DNI:25456747

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Ángela María Herrera Álvarez
 DNI: 42130286.

Lima, 20 de octubre de 2025

Dedicatoria

A mi familia, pilar fundamental en mi vida, y en especial a mis padres, por su amor incondicional, ejemplo y apoyo constante.

Agradecimiento

A Dios, por darme la fortaleza necesaria para alcanzar esta meta.

A mi madre, por creer siempre en mí y por su apoyo incondicional; sé que desde donde se encuentra me acompaña en cada paso.

A mi padre, por su esfuerzo diario y por enseñarme el valor del trabajo y la perseverancia.

A mi asesora, cuya serenidad y conocimientos han sido guía en la elaboración de esta tesis.

A los docentes de la maestría por compartir generosamente sus enseñanzas y experiencias en cada clase.

Al Dr. Alberto Díaz Hamada, director de la Escuela de Psicología de la Universidad Federico Villarreal por brindar las facilidades para la evaluación a los estudiantes.

A quienes me han acompañado desde el inicio, brindándome su aliento y apoyo moral en cada etapa de este proceso.

Índice

Declaración Jurada de autoría y originalidad del trabajo.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Índice	v
Índice de Tablas	viii
Resumen.....	xi
Abstract.....	xi
Introducción	xiii
I. EL PROBLEMA.....	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	3
1.2.1 Problema general.....	3
1.3 Objetivos de la investigación	3
1.3.1 Objetivo General	3
1.3.2 Objetivos Específicos.....	3
1.4 Justificación de la investigación.....	4
1.4.1 Teórica.....	4
1.4.2 Metodológica.....	4
1.4.3 Práctica	5
1.5 Limitaciones de la investigación	5
II. MARCO TEÓRICO	6
2.1 Antecedentes	6

2.1.1	Antecedentes internacionales	6
2.1.2	Antecedentes nacionales.....	9
2.2	Bases Teóricas.....	11
2.3	Formulación de hipótesis	15
2.3.1	Hipótesis general	15
2.3.2	Hipótesis específicas	15
III.	METODOLOGÍA	17
3.1	Método de la investigación	17
3.2	Enfoque de la investigación	17
3.3	Tipo de investigación	18
3.4	Diseño de investigación	18
3.5	Población, muestra y muestreo.....	19
3.5.1	Población.....	19
3.5.2	Muestra.....	19
3.5.3	Muestreo.....	20
3.6	Variables y operacionalización	20
3.7	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	23
3.7.1	Técnica	23
3.7.2	Descripción de instrumentos	23
3.7.3	Validación y Confiabilidad del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AQQ-II)....	24
3.8	Plan de procesamiento y análisis de datos	26
IV.	PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	29
4.1	Resultados	29

4.1.1	Análisis descriptivo de los resultados.	29
4.1.2	Prueba de hipótesis.....	36
4.1.3	Discusión de Resultados.....	47
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		53
5.1	Conclusiones	53
5.2	Recomendaciones.....	54
REFERENCIAS.....		55
ANEXOS.....		63
Anexo 1. Matriz de consistencia.....		64
Anexo 2 Instrumentos.....		66
Anexo 3: Aprobación del comité de ética.....		68
Anexo 4: Formato de Consentimiento informado		69
Anexo 5: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos.....		71
Anexo 6: Reporte de similitud Turnitin.....		72

Índice de Tablas

Tabla 1 Matriz de operacionalización de variables	22
Tabla 2 Frecuencia y porcentaje de las variables sociodemográficas de los estudiantes universitarios de Lima (n = 150).....	29
Tabla 3 Frecuencia y porcentaje según los niveles de las variables evitación experiencial, ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios de Lima (n = 150).....	30
Tabla 4 Frecuencia y porcentaje según las dimensiones de las variables ansiedad, depresión y estrés en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)	31
Tabla 5 Tabla cruzada de la dimensión evitación experiencial (agrupada) con la dimensión activación fisiológica (agrupada), anhedonia y disforia (agrupada) y tensión persistente (agrupada) en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150).....	32
Tabla 6 Tabla cruzada de la dimensión evitación experiencial (agrupada) con la dimensión tensión muscular y reacciones autónomas (agrupada), desesperanza y desvalorización (agrupada) y autoestima negativa (agrupada) en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150).....	33
Tabla 7 Tabla cruzada de la dimensión evitación experiencial (agrupada) con la dimensión preocupación anticipatoria (agrupada), autoestima negativa (agrupada) e hiperactivación autónoma (agrupada) en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)	34
Tabla 8 Tabla cruzada de las variables evitación experiencial (agrupada) con las variables agrupadas de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios de Lima (n = 150)	35
Tabla 9 Resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para las principales variables del estudio (n = 150)	36

Tabla 10	Correlación de Spearman entre la variable evitación experiencial y la variable ansiedad, depresión y estrés en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150).....	37
Tabla 11	Correlaciones entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones activación fisiológica, anhedonia y disforia, y tensión persistente en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)	38
Tabla 12	Correlaciones canónicas entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones activación fisiológica, anhedonia y disforia, y tensión persistente en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150).....	39
Tabla 13	Proporción de la varianza explicada por la correlación canónica entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones activación fisiológica, anhedonia y disforia, y tensión persistente en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150).....	40
Tabla 14	Correlaciones entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones tensión muscular y reacciones autónomas, desesperanza y desvalorización, e irritabilidad y sobrecarga en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150).....	42
Tabla 15	Correlaciones canónicas entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones tensión muscular y reacciones autónomas, desesperanza y desvalorización, e irritabilidad y sobreactivación emocional en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150).....	43
Tabla 16	Proporción de la varianza explicada por la correlación canónica entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones tensión muscular y reacciones autónomas, desesperanza y desvalorización, e irritabilidad y sobrecarga en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150).....	43

Tabla 17 Correlaciones entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones preocupación anticipatoria, autoestima negativa e hiperactivación autónoma en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150).....	45
Tabla 18 Correlaciones canónicas entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones preocupación anticipatoria, autoestima negativa e hiperactivación autónoma en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150).....	46
Tabla 19 Proporción de la varianza explicada por la correlación canónica entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones preocupación anticipatoria, autoestima negativa e hiperactivación autónoma en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150).....	46

Resumen

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad, depresión y estrés de forma conjunta en estudiantes universitarios de Lima en el año 2025. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo básico y nivel correlacional. Los instrumentos utilizados para la recolección de los datos fueron el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y la escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Se evaluaron a 150 estudiantes universitarios. En los resultados se evidenciaron correlaciones significativas y positivas entre la evitación experiencial y la ansiedad ($r=0,359$), la depresión ($r = 0,495$) y el estrés ($r = 0,499$). A nivel multivariado, la correlación canónica fue de 0,575%, explicando el 33,0% de la varianza conjunta. Las correlaciones más elevadas se obtuvieron en las dimensiones tensión persistente ($r =0,552$), anhedonia – disforia ($r = 0,515$), irritabilidad y sobrecarga ($r = 0,447$) y desesperanza – desvalorización ($r = 0,445$). Se mostró el factor transdiagnóstico de la evitación experiencial en la sintomatología de ansiedad, depresión y estrés, con consecuencias físico emocionales del estudiante universitario. Se concluye que la evitación experiencial es un constructo importante en el malestar psicológico y puede incrementar los niveles de ansiedad, depresión y estrés. Se recomienda implementar programas de intervención enfocados en la aceptación emocional y la flexibilidad psicológica como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para disminuir el malestar psicológico y fortalecer el bienestar del alumno universitario.

Palabras Claves: Evitación experiencial, ansiedad, depresión y estrés.

Abstract.

The research aimed to determine the relationship between experiential avoidance and levels of anxiety, depression, and stress, considered together, in university students in Lima in the year 2025. A quantitative approach was used, with a cross-sectional correlational design. The instruments used for data collection were the Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II) and the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). 150 university students were evaluated. The results showed significant positive correlations between experiential avoidance and anxiety ($r = 0,359$), depression ($r = 0,495$), and stress ($r = 0,499$). At the multivariate level, the canonical correlation was 0,575% explaining 33,00% of the joint variance. The highest correlations were obtained in the dimensions persistent tension ($r = 0,552$), anhedonia – dysphoria ($r = 0,515$), irritability and overload ($r = 0,447$), and hopelessness – devaluation ($r = 0,445$). The transdiagnostic factor of experiential avoidance was shown to be present in the symptomatology of anxiety, depression, and stress, with physical and emotional consequences for university students. It is concluded that experiential avoidance is an important construct in psychological distress and can increase level of anxiety, depression, and stress. It is recommended to implement intervention programs focused on emotional acceptance and psychological flexibility, such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT), to reduce psychological distress and strengthen the well-being of university students.

Keywords: Experiential avoidance, anxiety, depression and stress.

Introducción

El propósito del estudio es determinar la asociación entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad, depresión y estrés en los estudiantes universitarios de Lima en el año 2025

El primer capítulo trata sobre el marco teórico, con los conceptos centrales del estudio, resalta las teorías psicológicas como la terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), y las teorías que explican el inicio y mantenimiento de la ansiedad, depresión y el estrés. Además, se explican los constructos de evitación experiencial, y se realiza una revisión de investigaciones previas que dan relevancia a las variables de estudio en el ámbito universitario.

El segundo capítulo describe la metodología utilizada, y precisa el diseño de investigación, la población, muestra, los instrumentos psicométricos y el manejo de recolección de datos. También se detallan los métodos estadísticos empleados para estudiar las asociaciones entre las variables.

El tercer capítulo muestra los hallazgos del estudio, resalta las correlaciones significativas positivas entre las variables evitación experiencial y los niveles de ansiedad, depresión y estrés, Se da importancia a las dimensiones, se enfatiza la relevancia de las dimensiones de las variables de estudio.

Por último, el cuarto capítulo discute los resultados encontrados relacionados con los antecedentes hallados en la literatura científica, destacando el factor transdiagnóstico de la evitación experiencial, que actúa en el estado emocional del estudiante. Se plantean recomendaciones para implementar programas de intervención basados en la terapia de aceptación y compromiso (ACT), con el propósito de promover el bienestar integral en la comunidad universitaria.

La finalidad de esta investigación es aportar en la comprensión de los procesos psicológicos que subyacen al malestar psicológico en los estudiantes universitarios, dando pautas para desarrollar intervenciones psicoeducativas que favorezcan su adaptación y formación integral.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El tránsito de la escuela a la universidad implica una transformación importante para los alumnos, en términos sociales y académicos. Este cambio puede afectar su salud mental debido a las demandas que los estudios les imponen, la imposibilidad de adquirir nuevas competencias para su crecimiento profesional, la incapacidad para administrar su tiempo de manera eficiente y la incorporación en un nuevo ambiente de aprendizaje, entre otros elementos (Arntz et al., 2020).

Como indica la OMS (2022), tanto la depresión como la ansiedad son algunas de las afecciones que causan primordialmente enfermedades y discapacidades en la población joven y una cantidad significativa de fallecimientos entre los adolescentes de 15 a 19 años se deben al suicidio. Pese a que el 50% de los trastornos mentales en la adultez han comenzado a los 18 años, la mayoría de ellos no se identifican ni reciben tratamiento.

Dentro de los diversos elementos que afectan el bienestar y la salud psicológica de los adolescentes, la situación violenta, de pobreza, el estigma, la marginación y la vida en contextos vulnerables o de crisis humanitaria pueden incrementar la probabilidad de que afecten la salud mental (OMS, 2024).

La Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (Endes, 2022) citado en la Secretaría

Nacional de Juventud (SENAJU) realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), reveló que el 32.3 % de jóvenes peruanos entre 15 y 29 años enfrentaron problemas de salud mental o emocional en los últimos 12 meses. Las mujeres jóvenes fueron las más afectadas, con un 30.2 %, frente al 22.9 % de los hombres. La salud mental juvenil requiere atención urgente debido a la falta de recursos y estrategias, lo que ha agravado esta problemática. Según la encuesta, los jóvenes son el grupo etario con mayor incidencia (32.3 %), superando a los adultos mayores de 30 años (Muñoz y Vargas, 2024).

Además, el informe citado anteriormente indicó que el 23 % de los jóvenes manifestaron desánimo, mientras que el 5.6 % tuvo cogniciones relacionados con el suicidio o autolesiones. La pandemia del COVID-19 incrementó los casos de ansiedad y depresión en el grupo poblacional que oscila entre los 19 y 26 años, afectando al 30-40 % de este grupo (Muñoz y Vargas, 2024).

Según Jiménez et al. (2023), en un estudio sobre depresión, ansiedad y estrés en universitarios, los autores señalan que la vida universitaria es una etapa importante, es el proceso de la adolescencia a la vida adulta. Van a afectar las vivencias previas y de qué forma afronta los cambios relacionados con su familia, economía, salud y el aspecto social. También la influencia de la formación académica en el camino que tendrá su vida, preocupaciones de no lograr las exigencias de tipo social y las suyas propias, que le puede hacer sentir triste y frustrado.

Asimismo, puede experimentar problemas en su salud mental como ansiedad, depresión y estrés.

Un estudio sobre el estado mental en estudiantes de una universidad de Arequipa que se encontraban entre los 18 y 25 años concluyó que las mujeres tenían mayor depresión, características obsesivas compulsivas, ansiedad entre otros. Los varones se distinguieron en ser más psicorreactivos y hostiles. También, los menores de 23 años presentaron más psicopatologías (Cazorla - Pérez et al., 2023).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad, depresión y estrés de forma conjunta en estudiantes universitarios de Lima, 2025?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación que existe entre la evitación experiencial y las dimensiones de activación fisiológica (ansiedad), anhedonia-disforia (depresión) y tensión persistente (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025?

¿Cuál es la relación que existe entre la evitación experiencial y las dimensiones de tensión muscular y reacciones autónomas (ansiedad), desesperanza-desvalorización (depresión), e irritabilidad-sobre activación emocional (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025?

¿Cuál es la relación que existe entre la evitación experiencial y las dimensiones de preocupación anticipatoria (ansiedad), autoestima negativa (depresión) e hiperactivación autónoma (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad, depresión y estrés de forma conjunta en estudiantes universitarios de Lima, 2025.

1.3.2 Objetivos Específicos

Determinar la relación que existe entre la evitación experiencial y las dimensiones de activación fisiológica (ansiedad), anhedonia-disforia (depresión), y tensión persistente (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.

Determinar la relación que existe entre la evitación experiencial y las dimensiones de tensión muscular y reacciones autónomas (ansiedad), desesperanza-desvalorización (depresión), e irritabilidad-sobre activación emocional (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.

Determinar la relación que existe entre la evitación experiencial y las dimensiones de preocupación anticipatoria (ansiedad), autoestima negativa (depresión), e hiperactivación autónoma (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

La justificación teórica se basa en el carácter transdiagnóstico que posee el constructo de evitación experiencial en los síntomas de depresión, ansiedad y estrés. La evitación experiencial es un concepto desarrollada por la teoría de los Marcos Relacionales de la teoría de Aceptación y Compromiso (ACT) (Hayes et al., 1999).

Existen pocos antecedentes de investigaciones relacionadas a esta variable en universitarios y en contexto peruano y latinoamericano. Este estudio resalta el proceso psicológico de la evitación experiencial a través de evaluar las consecuencias psicológicas al intentar evitar eventos privados o no deseados como cogniciones, sentimientos y recuerdos. Los resultados significan una contribución a los conocimientos sobre las formas de afrontamiento emocional y el bienestar psicológico.

1.4.2. Metodológica

El presente estudio corresponde al método hipotético deductivo, el enfoque es cuantitativo, de tipo básico, el diseño es no experimental, con nivel correlacional y corte

transversal. Que favorece encontrar las relaciones entre las variables de evitación experiencial y las dimensiones psicológicas de depresión, ansiedad y estrés. Se utilizaron instrumentos debidamente validados y confiables en estudiantes universitarios, como el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y la escala DASS-21. Entre las técnicas estadísticas se utilizó la correlación canónica que permite realizar asociaciones bivariadas y analiza la relación conjunta de variables predictoras y de criterio. La intención de elegir esta metodología es otorgar más solidez en los hallazgos y a su vez de utilidad para implementar intervenciones psicológicas.

1.4.3. Práctica

Los resultados obtenidos en este estudio son de importancia en la psicología educativa a nivel preventivo en el área universitaria. El considerar la evitación experiencial como una de los factores predisponente de la depresión, ansiedad y estrés va a permitir elaborar programas preventivos basados en la terapia de Aceptación y Compromiso orientados a jóvenes universitarios, con el fin de mejorar su salud mental y desempeño académico. A partir de los hallazgos de este estudio, los centros de estudios superiores pueden elaborar talleres psicoeducativos dirigidos a esta población y contribuir al bienestar psicológico del estudiante.

1.4.4. Limitaciones de la investigación

Como limitaciones significativas en la investigación, se puede citar a los insuficientes antecedentes en nuestro país y en Latinoamérica que estudien las variables de estudio en estudiantes universitarios.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Antecedentes internacionales

En el estudio de Fernández Rodríguez et al. (2022), se propusieron analizar el rol moderador de la Fusión Cognitiva, la Evitación Experiencial (EE) y la Activación, en asociación de cuatro indicadores de ansiedad y depresión. Se evaluaron a 172 sujetos de forma transversal a través de un cuestionario en un escenario clínico de adultos y 6 meses después fueron evaluados 114 sujetos. Se obtuvieron resultados consistentes a través del análisis de regresión. Se halló que la interacción de la EE y la fusión cognitiva mediaron los síntomas ansioso depresivos. La reducción de la activación fue lo que condicionó principalmente los síntomas depresivos. Concluyeron que los problemas emocionales están explicados y modulados por la fusión cognitiva, evitación experiencial y la disminución de la activación. Sugieren incrementar la activación en abordajes terapéuticos para reducir la fusión cognitiva y la EE.

Akbari et al. (2022) se propusieron hacer una revisión sistemática y de metaanálisis, evaluaron el papel transdiagnóstico de la evitación experiencial en el ánimo depresivo, la ansiedad, los trastornos obsesivo compulsivo (TOC) y el trastorno de estrés post traumático (TEPT) además de hallar a los probables moderadores. Se resumieron 441 investigaciones con

135.347 personas (edad media = 31,53 %, 66,16 por ciento mujeres). Los estudios utilizaron el cuestionario AAQ-II como instrumento principal. Hallaron que existe una asociación elevada entre evitación experiencial y la ansiedad ($r = 0,52$) y depresión ($r = 0,48$) estos coeficientes fueron consistentes tanto en poblaciones clínicas como no clínicas. La correlación era más pronunciada en adultos jóvenes y estudiantes. Concluyeron que la evitación experiencial está presente en el malestar psicológico y puede ser un facilitador en la transición de síntomas iniciales a trastornos psicopatológicos, más aún en contextos estresantes.

En el estudio de Borgogna et al. (2020) tuvieron como objetivo realizar un análisis multicultural de la evitación experiencial a través de comparaciones de medidas del AAQ-II entre universitarios. Analizaron datos del Informe Nacional 2016-2017. Estudio Nacional de Mentes Saludables 2016-2017 (HMS; N = 24 439). El HMS (Healthy Minds Network) es una extensa encuesta en línea que estudia diferentes variables psicológicas y lo aplican cada año a universitarios de pre y posgrado. Evaluaron la invariancia de la medición del AAQ - II en estudiantes universitarios blancos, negros, latinos, asiáticos y del Medio Oriente, luego analizaron cómo la variable de estudio se vio influenciada por el grupo racial/étnico. Encontraron que el AAQ-II fue un predictor significativamente mejor de depresión y ansiedad para los participantes blancos (0,717 y 0,738, respectivamente) que para los participantes asiático - americanos (β 's = 0,671, β 's = 0,665 respectivamente), y que fue un predictor significativamente mejor de ansiedad para los participantes blancos que para los encuestados latinos ($\beta = 0,662$) Concluyeron que los resultados se ven reforzados con la mayor parte de la literatura sobre la evitación experiencial como un predictor/mediador importante de la salud mental. A pesar de que el rol moderador fue evidente, el tamaño del efecto seguía siendo fuerte sin importar el grupo étnico o racial.

Según Arntz et al. (2020), se propusieron hallar la asociación entre los niveles de depresión, ansiedad y estrés en universitarios que cursan el primer año de estudios en carreras del área de salud con las variables sociodemográficas. La metodología que utilizaron fue de diseño cuantitativo, no experimental, descriptivo, correlacional y con corte transversal. Emplearon el Chi Cuadrado para hallar la relación entre las variables. La muestra fue no probabilística, que incluyó a 166 universitarios del departamento de salud de un centro de estudios superiores del estado del sur de Chile. Utilizaron la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21), en el formato chileno abreviado y el cuestionario sociodemográfico elaborado por los investigadores. Como resultado se encontraron que la prevalencia de estos trastornos al agruparlos fue la siguiente: el 29,0% refiere tener síntomas depresivos, el 53,20% síntomas ansiosos y el 47,80% síntomas de ansiedad y estrés. Concluyeron la existencia de una relación entre el género femenino y los niveles de ansiedad, depresión y estrés. También, encontraron una asociación entre las mujeres, en carreras de enfermería, y nutrición y dietética con evidencias de algún síntoma de ansiedad, sobresaliendo una relación entre la ansiedad, depresión y estrés.

De acuerdo a Ali Ahmed y Cerkez (2020), se trazaron por objetivo explorar las consecuencias del estrés, la ansiedad y la depresión en la estabilidad emocional según la edad, el género, el departamento, el año de estudio y el lugar de residencia. Es un estudio de nivel correlacional. Para recopilar datos, se hicieron adaptaciones de los instrumentos. Participaron 260 estudiantes universitarios de la Universidad de Sulaymaniyah, en el norte de Irak. Adaptaron dos escalas, el DASS para medir la ansiedad, la depresión y el estrés y otra escala para evaluar el estado emocional. Obtuvieron en el estudio una relación negativa pero sustancial entre la estabilidad emocional y el estrés, la ansiedad y la depresión. Además, otros hallazgos señalaron que no se encontró una correlación significativa entre el DASS y la edad, el grado

académico de estudio o el lugar de residencia; sin embargo, existe una diferencia significativa entre el DASS según el departamento y el género.

Antecedentes nacionales

Del Águila (2024), se propuso estudiar la relación entre la evitación experiencial y los síntomas de bajo estado anímico en universitarios de una universidad nacional de Lima, además de comparar las variables según el sexo. El diseño empleado fue correlacional y comparativo. Evaluaron con el instrumento de evitación experiencial (AAQ-II) y el Cuestionario que evalúa depresión (PHQ 9) a 274 estudiantes de diversas facultades. La autora encontró que se asocian directa y significativamente la evitación experiencial y los síntomas depresivos. Además, se halló que las mujeres presentan niveles más elevados de evitación experiencial y síntomas depresivos que los del género masculino.

Asimismo, del Carpio (2024) buscó analizar la asociación entre la evitación experiencial y la sintomatología de ansiedad, depresión y estrés en adultos de la zona sur de Lima. Utilizaron la escala de evitación experiencial (AAQ-II) y la escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21). El diseño de la investigación fue no experimental, descriptivo, no correlacional y no probabilístico. La muestra estuvo constituida por 410 sujetos, evaluados de forma virtual. Se encontró que el 64% alcanzó niveles medio y alto de EE, el 54.2 % mostró síntomas de depresión de moderado a extremadamente severo, el 33,2% síntomas de ansiedad de moderado a extremadamente severo y el 46.1% nivel de estrés de moderado a extremadamente severo. En suma, el estudio determinó correlación directa significativa entre la evitación experiencial y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés.

Carhuatanta (2023), realizó un estudio correlacional, cuyas variables fueron la evitación experiencial, la depresión, ansiedad y estrés en cuidadores de personas con discapacidad.

Evaluaron a 262 sujetos con los instrumentos de evitación experiencial (AAQ-II) y el DASS 21, obtuvo coeficiente de Spearman de $p = 0,67$ (depresión), $p = 0,56$ (ansiedad) y $p = 0,61$ (estrés). Concluyeron que la evitación experiencial es clave para explicar la aparición y mantenimiento de la depresión, ansiedad y estrés en el grupo de evaluados.

En la investigación de Guerrero (2022), el propósito fue determinar la correlación entre la evasión de experiencias y las rumiaciones de los estudiantes de universidades de Lima. El diseño fue no experimental, correlacional y transversal. Examinó a 263 alumnos entre hombres y mujeres, inscritos en el semestre académico. La elección del grupo de muestra fue no probabilística. Para la evaluación emplearon el Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II) validado por Martínez en 2018, y la Escala de Reacciones Rumiativas (RRS) de Cabanillas (2017). Se determinó que existe una correlación de grado moderado, directamente positiva y significativa ($r=0,833$, $p=0,000$) entre la evitación experiencial y la conducta rumiativa.

Palomino-Coila y Núñez-Palomino (2020) investigaron la cantidad de síntomas de estrés, ansiedad y depresión y los estresores en los estudiantes de Trabajo Social (ETS). La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, administró la escala a 152 ETS. Utilizaron análisis factorial, regresión múltiple y pruebas ANOVA, además de t-student y análisis descriptivo para evaluar los datos. Encontraron que el 48% de las ETS presentan síntomas graves de ansiedad, depresión o estrés. Los estudiantes más afectados por estos malestares mentales fueron las mujeres. Encontraron que los estresores de la vida académica están relacionados con estos problemas de la salud psicológica y pueden incrementarlos. Como conclusión mencionaron que las ETS padecen de ansiedad, estrés y depresión en diferente magnitud. Y determinaron la presencia de agentes estresantes propios de la vida universitaria que incrementan la percepción de estrés, ansiedad y depresión.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1. Evitación Experiencial

El comportamiento estricto denominado evitación experiencial es común tanto en circunstancias normales como patológicas. El comportamiento se produce cuando una persona no desea interactuar con estímulos internos (pensamientos, emociones y sensaciones). Esto ocurre cuando una persona trata de eludir tanto el estímulo ansiogénico como el desencadenante (Hayes et al., 1999).

La interpretación de la evitación experiencial se basa en una autorregulación lingüística que no genera resultados y está determinada por las conductas de evitación social, cultural, emocional y comportamientos de evitación de respuestas emocionales adversas (Páez y Montesinos, 2016).

Según Hayes (2004), la evitación experiencial se refiere a las conductas emitidas por un individuo para distanciarse de pensamientos, sentimientos o experiencias internas desagradables sin considerar la posibilidad de que pueda ser perjudicial para su bienestar.

La evitación experiencial se fundamenta en la teoría del marco relacional, también llamada RFT en inglés. Se trata de una teoría operativa del lenguaje y las cogniciones fundamentadas en el contexto. En la terapia de aceptación y compromiso (ACT), se utiliza la RFT. Un marco relacional es un comportamiento adquirido que posee tres rasgos esenciales bajo un control "contextual aleatorio: implicación mutua, implicación combinatoria y transformación de la función estimuladora" (Hayes et al., 2015).

La implicación mutua se refiere a que aprender sobre una relación direccionada lleva el aprendizaje de otra en la dirección contraria. (Por ejemplo, si se le dice al niño que José es más grande que Carlos, se deducirá que Carlos es más pequeño que José).

La implicación combinatoria aborda la relación entre dos vínculos para llegar a una tercera conclusión (Por ejemplo, si se le dice al niño que Renato es más alto que José, se puede inferir que Renato es más alto que Carlos). Por último, tenemos la transformación de funciones, ya que la función de un estímulo puede alterar la función de aquellos con los que se haya relacionado (Por ejemplo, si se le dice al niño: Renato juega mejor al fútbol porque es el más alto, el niño elegirá a Renato para que sea parte de su equipo).

Esta teoría ayuda a comprender por qué respondemos a un evento estimulador (sin tener experiencia previa) en relación con otro, de tal manera que la transformación de funciones explicaría por qué aparecen estados de ánimo y motivaciones que cambian “sin razón aparente”, o por qué podemos pensar positivamente de alguien o algo, o cambiar nuestra preferencia de alguien o algo, sin haber tenido una experiencia directa que lo avale (Luciano et al., 2006)

De acuerdo con Luciano et al. (2006) señalan lo siguiente en relación a la teoría del Marco relacional: Tiene como marco filosófico el Contextualismo Funcional, se caracteriza por ser monista, no mentalista, funcional, no reduccionista, e ideográfico, y que confluye con el Conductismo Radical de Skinner y el Interconductismo de Kantor.

Posee como objeto de estudio el organismo en su totalidad, actuando siempre en las circunstancias actuales, conforme a las funciones asignadas directamente y de manera derivada de su historia personal. Los sucesos privados (considerados como contenidos o esquemas) constituyen la historia personal, al igual que su función en el manejo de la conducta. Esta normativa se interpreta como vínculos entre pensar/sentir y actuar que son de naturaleza aleatoria en términos de generaciones sociales. La forma de relación establecida generará diversas formas de regulación verbal, y de ahí la variabilidad entre sujetos e intrasujetos bajo normas. Esta normativa ilustra el cierre fundamental de la acción con un sentido que distingue al ser humano, es decir, realizar algo

que uno percibe como valioso para la vida. La validez de esta teoría se centra en su habilidad para predecir no solo un hecho, sino también para influir o controlarlo con (fines de prevención o modificación), importante en las investigaciones (Luciano et al., 2006).

2.2.2. Depresión, ansiedad y estrés

En relación a las variables depresión, ansiedad y estrés, la escala denominada DASS 21 mide estas variables de forma independiente con eficiencia. Así se han realizado diversos estudios que evalúan el malestar emocional.

La escala de ansiedad y la depresión tienen diferentes conceptos, es evidente una gran correlación entre ellas, evidenciada tanto en la comorbilidad de las clínicas diagnósticas como en las elevadas correlaciones entre las medidas de las dos variables (Lovibond & Lovibond, 1995).

Las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS) fueron desarrolladas por Peter Lovibond y Sharon Lovibond en 1995, consideró la teoría de Clarck y Watson (1991) consideran que la ansiedad y depresión tiene una dimensión común que es el afecto negativo e indica propensión a experimentar malestar emocional. Los autores de la escala construyeron la escala de forma empírica, sin una base teórica, mediante el procedimiento de análisis factorial (Lovibond & Lovibond, 1995).

Las manifestaciones físicas de la ansiedad se caracterizan por excitación, ataques de pánico, músculos tensos y pavor (temblores o desmayos), lo que enfatiza las conexiones entre una reacción de miedo aguda y un estado prolongado de preocupación. La ansiedad situacional también se incluye en esta escala, reconocida como uno de los elementos emocionales del proceso de estrés; también puede manifestarse con otras emociones como el miedo y la ira cuando la persona es incapaz de reaccionar a los estímulos que se le presentan (Lovibond & Lovibond, 1995).

El estrés se define como una predisposición a reaccionar ante eventos estresantes con síntomas que incluyen tensión, irritabilidad y activación crónica, junto con una predisposición para enojarse o frustrarse (Lovibond & Lovibond, 1995).

Inicialmente la escala evaluaba la ansiedad y depresión, posteriormente incluyeron el estrés. Así miden estas variables de forma separada. Sin embargo, los autores señalan que existe correlación entre estas tres variables y tienen los mismos orígenes. Los síntomas que se presentan en algunas de estas 3 dimensiones no se consideran en la escala, al no ser exclusivo de la variable (Lovibond & Lovibond, 1995).

En la matriz conceptual se plantea 3 dimensiones para cada una de las variables, así tenemos para la ansiedad, la activación fisiológica, que se manifiesta con temblor, palpitaciones y disnea, es decir existe una hiperactividad simpática de acuerdo a la teoría de Gray (1982). La otra dimensión es tensión muscular y reacciones autónomas que se traducen en síntomas como boca seca, rigidez muscular (Beck, 1976) y en la tercera dimensión se propone la preocupación anticipatoria relacionada a pensamientos catastróficos desarrollada en la teoría cognitiva de la ansiedad somática de Clark y Beck (Beck y Clark, 2013).

En este estudio la variable depresión está comprendida la anhedonia y disforia, es decir pérdida de interés, apatía, la siguiente dimensión es desesperanza y desvalorización desarrollado por Abramson (1989) en su teoría sobre desesperanza aprendida y la tercera dimensión es autoestima negativa enfocado en la teoría cognitiva de la depresión.

Estos indicadores están comprendidos en los ítems correspondientes de la escala DASS-21, la cual ha demostrado ser un instrumento fiable y válido para evaluar síntomas depresivos en contextos clínicos y no clínicos (Lovibond & Lovibond, 1995).

Respecto a la variable estrés se define al estrés psicológico, este se concibe como una

respuesta fisiológica, emocional y conductual del individuo ante demandas del entorno que exceden sus capacidades percibidas de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984).

En la tercera variable de estrés se evalúan tres dimensiones, la primera es tensión persistente, es decir dificultad para tranquilizarse, segunda es la hipervigilancia o un estado constante de alerta, finalmente la tercera dimensión es irritabilidad y sobre activación emocional que considera síntomas como impaciencia, nerviosismo y enojo.

De acuerdo a los antecedentes antes mencionados, la evitación experiencial se encuentra relacionado a las variables de ansiedad, depresión y estrés. Se considera importante el presente estudio con las dimensiones propuestas para diseñar programas de intervención a jóvenes universitarios.

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad, depresión y estrés de forma conjunta en estudiantes universitarios de Lima, 2025.

2.3.2 Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de activación fisiológica (ansiedad), anhedonia-disforia (depresión), y tensión persistente (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.

Existe relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de tensión muscular y reacciones autónomas (ansiedad), desesperanza-desvalorización (depresión), e irritabilidad-sobreactivación emocional (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.

Existe relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de preocupación anticipatoria (ansiedad), autoestima negativa (depresión), e hiperactivación

autónoma (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

En el presente estudio corresponde al método hipotético-deductivo, el cual se inicia con las hipótesis de investigación, luego se hacen inferencias que serán objeto de comprobación (Rodríguez y Pérez, 2017). Se pretende determinar la relación entre la evitación experiencial y los niveles de depresión, ansiedad y estrés en alumnos de una universidad pública de Lima.

3.2. Enfoque de la investigación

Se utilizó un enfoque cuantitativo, que considera hipótesis basada en información teórica, sucesos observables y contrastables de forma empírica aplicando encuestas o instrumentos que cumplen con criterios de validez y confiabilidad (Sánchez, 2019). Este enfoque permitió recolectar los datos a través de los instrumentos validados como el AAQ-II y la escala DASS 21 y determinar hallar las correlaciones.

3.3. Tipo de investigación

Esta investigación fue de tipo básico, el objetivo es conocer la relación entre dos o más variables en una determinada situación. En la presente investigación se estudiará la relación entre las variables habilidades blandas y resiliencia, podría presentarse de la siguiente forma: X Y (Hernández et al., 2014).

Desde la perspectiva del alcance se decidió por una aproximación correlacional, es decir determinar asociaciones significativas entre las variables de la investigación (Hernández - Sampieri et al., 2018).

3.4. Diseño de investigación

El diseño metodológico utilizado es no experimental, las variables no pueden ser manipulables, el investigador no puede actuar sobre esas variables porque los hechos ya sucedieron lo mismo que sus consecuencias.

El tipo de estudio es básico, de nivel correlacional y de corte transversal, es decir las observaciones ocurren en una situación determinada (Hernández et al., 2014).

Este diseño fue oportuno para evaluar la realidad de los estudiantes en un momento determinado, de este modo facilitó el análisis de la relación entre las variables de estudio: la evitación experiencial y las variables (ansiedad, depresión y estrés). También el enfoque multivariado ha permitido el uso de la prueba estadística de correlación canónica, que favorece explorar asociaciones globales entre conjuntos de variables interrelacionadas, medidas mediante escalas con respuestas de tipo Likert de nivel ordinal y permitió analizar la relación simultánea entre evitación experiencial y múltiples variables (ansiedad, depresión y estrés). Además, el

enfoque multivariado favoreció el uso de la prueba estadística de correlación canónica, la cual permitió explorar asociaciones globales entre conjuntos de variables interrelacionadas, todas medidas a través de escalas tipo Likert de nivel ordinal.

Con este diseño se integró las dimensiones emocionales, resaltando el valor explicativo del análisis estadístico y garantizando la coherencia metodológica de la investigación.

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

La población se define como un conjunto de casos con características comunes que se sitúan en un contexto determinado (Arispe et al., 2020).

En esta investigación la población estuvo integrada por 250 alumnos del primer ciclo de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal (UNFV). Se consideró a aquellos que se matricularon en el primer semestre 2025.

3.5.2. Muestra

La muestra está conformada por un subgrupo de casos de una población del cual se va a extraer la información, si se trabaja con una muestra nos permitirá economizar tiempo, costos, y si se selecciona adecuadamente favorecerá proporcionar datos más exactos y precisos (Arispe et al., 2020).

La muestra estuvo constituida por 150 alumnos de ambos sexos que se encuentran cursando actualmente el primer semestre académico, en los turnos de mañana y tarde de la carrera de psicología. Para el cálculo, se utilizó la fórmula de población finita de $N = 250$ estudiantes.

$$n = \frac{N \cdot Z_{\infty}^2 \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N-1) + Z_{\infty}^2 \cdot p \cdot q}$$

N= Total de la población

$Z_{\infty}=1.96$ al cuadrado (si la seguridad es del 95%)

p = proporción esperada (en este caso 5% = 0,05)

$q = 1 - p$ (en este caso $1 - 0.05 = 0.95$)

d = precisión (en su investigación use un 5%)

3.5.3. Muestreo

Para la presente investigación se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio simple, que consiste en seleccionar al azar los participantes (Arispe et al., 2020). Es decir, que de forma aleatoria se seleccionaron a los estudiantes del primer ciclo para formar parte del estudio.

Esta decisión metodológica se sustentó en la accesibilidad y disponibilidad de los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Psicología de la UNFV durante el periodo 2025.

3.6. Variables y operacionalización

El presente estudio tiene como una de las variables de estudio a la evitación experiencial, definida desde la Psicología Contextual como la tendencia persistente del individuo a evitar, controlar o suprimir eventos internos aversivos como emociones, pensamientos o recuerdos incluso a costa de consecuencias conductuales negativas (Hayes et al., 2004). Esta variable fue operacionalizada mediante el Cuestionario de Aceptación y Acción - AAQ-II, instrumento validado internacionalmente que evalúa el grado de inflexibilidad psicológica asociada a dicha evitación

Otras de las variables estudiadas son: ansiedad, depresión y estrés, las cuales fueron medidas con la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés - DASS-21, instrumento psicométrico elaborado por Lovibond y Lovibond (1995), utilizado en ámbitos clínicos y académicos. En la siguiente tabla se muestra la matriz de operacionalización de variables del estudio.

Tabla 1

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento / Ítems / Escala
Evitación experiencial (V1)	Tendencia psicológica a evitar pensamientos, emociones o sensaciones internas desagradables en lugar de aceptarlas (Hayes et al., 1996).	Tendencia persistente a evitar el contacto con experiencias internas negativas, medida con el AAQ-II (Bond et al., 2011).	Evitación experiencial global	Dificultad para aceptar experiencias emocionales negativas	AAQ-II, ítems 1 al 7, escala Likert de 7 puntos
Ansiedad (V2)	Estado emocional caracterizado por miedo, aprensión y activación fisiológica frente a amenazas percibidas (Beck, 1976; OMS, 2023).	Síntomas de preocupación, tensión y activación corporal ante eventos amenazantes, medidos con la subescala de ansiedad del DASS-21.	1. Activación fisiológica 2. Tensión muscular y autónoma 3. Preocupación anticipatoria	Palpitaciones, temblores, mareos Boca seca, tensión muscular, opresión torácica Sensación de pánico, miedo, dificultad para relajarse	Ítems A-2, A-4, A-15 del DASS-21, escala Likert 0 a 3 Ítems A-7, A-19 Ítems A-9, A-20
Depresión (V3)	Trastorno del estado de ánimo que incluye tristeza persistente, pérdida de interés, desesperanza y autoevaluación (Beck, 1979; NIMH, 2023).	Sintomatología depresiva asociada a desánimo, culpa y anhedonia, medida por la subescala de depresión del DASS-21.	1. Anhedonia y disforia 2. Desesperanza y desvalorización 3. Autoestima negativa	Apatía, pérdida de interés, desmotivación Visión negativa del futuro, inutilidad Sentimientos de fracaso, autocrítica	Ítems D-3, D-10, D-13 del DASS-21 Ítems D-5, D-16, D-21 Ítem D-17
Estrés (V4)	Reacción psicofisiológica frente a demandas percibidas como excesivas, que genera sobrecarga emocional (Selye, 1950; Lazarus & Folkman, 1984).	Estado de activación emocional y fisiológica ante exigencias externas, evaluado mediante la subescala de estrés del DASS-21.	1. Tensión persistente 2. Irritabilidad y sobrecarga 3. Hiperactivación autónoma	Dificultad para relajarse, sensación de sobrecarga Irritabilidad, impaciencia, tensión constante Inquietud motora, tensión fisiológica	Ítems E-1, E-6, E-12 del DASS-21 Ítems E-8, E-11, E-14 Ítem E-18

Nota. Elaboración propia con base en Hayes et al. (1996), Bond et al. (2011), Lovibond & Lovibond (1995), Beck (1976), y OMS (2023).

Instrumentos empleados:

- AAQ-II: Cuestionario de Aceptación y Acción II.
- DASS-21: Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés – versión corta de 21 ítems.

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Se utilizó la técnica de recolección de datos mediante la aplicación de la encuesta estructurada de tipo autoadministrada, se aplicó en formato impreso en el horario académico regular en las aulas asignadas a las secciones del primer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal (UNFV). La aplicación fue de forma presencial y aseguró la comprensión de las preguntas y la supervisión directa de la investigadora. En la presentación se informó a los alumnos sobre los objetivos del estudio, y se les solicitó la firma del consentimiento informado voluntario, garantizando el respeto a la autonomía de los participantes y el cumplimiento de las normas éticas de investigación con seres humanos (Hernández et al., 2021).

3.7.2. Descripción de instrumentos

La validez de contenido de ambos instrumentos fue respaldada mediante el análisis de expertos y la revisión sistemática de estudios previos que confirmaron su utilidad diagnóstica en contextos universitarios de habla hispana (Oviedo & Campo-Arias, 2005). En el presente estudio, se evaluó la confiabilidad interna de las escalas mediante el coeficiente alfa de Cronbach, arrojando los siguientes valores:

AAQ-II: $\alpha = 0,89$, indicando una muy buena consistencia interna para la medición de evitación experiencial.

DASS-21 (total): $\alpha = 0,90$, lo cual demuestra una alta fiabilidad general en la evaluación conjunta de los síntomas emocionales.

Además, cada subescala del DASS-21 también mostró coeficientes adecuados: depresión ($\alpha = 0,88$), ansiedad ($\alpha = 0,86$) y estrés ($\alpha = 0,87$).

Estos resultados confirman que los instrumentos aplicados fueron fiables y válidos para medir las variables centrales del estudio en la muestra de estudiantes universitarios peruanos, permitiendo realizar inferencias estadísticas con base empírica sólida.

3.7.3. Validación y Confiabilidad del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II)

El Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) es una escala psicométrica de 7 ítems diseñada para evaluar el grado de evitación experiencial e inflexibilidad psicológica, componentes centrales en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) (Hayes et al., 2004). Cada ítem se responde en una escala Likert de 7 puntos (de 1 = “nunca es cierto” a 7 = “siempre es cierto”), en la que puntuaciones más altas indican mayor evitación experiencial.

En el presente estudio, el AAQ-II mostró una consistencia interna adecuada, con un alfa de Cronbach de 0,89, lo cual indica una excelente fiabilidad según los criterios psicométricos estándar (Oviedo & Campo-Arias, 2005). Esta consistencia es coherente con estudios previos que han validado la escala en población hispanohablante universitaria, reportando valores alfa superiores a 0,80 (Ruiz et al., 2013).

En nuestro país fue adaptado por Martínez (2018), obtuvo una correlación de 0.70 con el Cuestionario de Beck (BDI-II) y correlación de 0,67 – 0,79 con el Inventario de Ansiedad estado rasgo (IDARE). El instrumento es válido y confiable de acuerdo a diversas investigaciones

realizadas en nuestro país y en otros a nivel mundial para medir la evitación experiencial. Fue utilizada y validada por Del Carpio (2024) en una muestra de adultos limeños, donde también se obtuvo una confiabilidad interna de $\alpha = 0,87$, así como una estructura unidimensional clara respaldada por análisis factorial confirmatorio. En esa investigación, se demostró que el AAQ-II predice significativamente los niveles de depresión, ansiedad y estrés.

En suma, tanto a nivel internacional como nacional, el AAQ-II ha mostrado validez de contenido, constructo y confiabilidad alta, lo que justifica plenamente su uso en el presente estudio para evaluar la variable “evitación experiencial”.

Validez y Confiabilidad de la Escala que mide los niveles de depresión, ansiedad y estrés DASS – 21, a través de dos investigaciones nacionales:

La DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) es un instrumento ampliamente utilizado para medir los niveles de sintomatología emocional en tres dimensiones: depresión, ansiedad y estrés (Lovibond & Lovibond, 1995). Está compuesta por 21 ítems distribuidos en tres subescalas de 7 ítems cada una, y cada ítem se responde en una escala Likert de 0 a 3, donde puntuaciones más altas reflejan mayor presencia de síntomas.

En esta investigación, la fiabilidad interna global de la DASS-21 fue de $\alpha = 0,90$, con valores por subescala que oscilaron entre 0,86 y 0,88, lo que indica una excelente consistencia interna. Para reforzar su validez en el contexto peruano, se consideraron dos investigaciones recientes:

- Palomino y Cabrera (2022) aplicaron la DASS-21 en una muestra de docentes de Lima Metropolitana, obteniendo alfa de Cronbach de 0,88 en la subescala de depresión, 0,84 en ansiedad y 0,87 en estrés. Además, mediante análisis factorial confirmatorio se ratificó la estructura tridimensional original de la escala, y su validez convergente con otras escalas clínicas

fue significativa.

- Torres-Gallegos (2024) validó nuevamente la DASS-21 en un estudio cuasi-experimental con profesionales de salud peruanos, obteniendo valores de alfa $>0,85$ en todas las subescalas, y demostrando sensibilidad al cambio tras una intervención con mindfulness, lo cual refuerza su validez de criterio y capacidad para detectar diferencias significativas pre y post tratamiento.

Ambas investigaciones respaldan la pertinencia del uso de la DASS-21 en poblaciones adultas y universitarias del Perú, garantizando su validez de contenido y su adecuación cultural. Su aplicación en este estudio permite medir con precisión los niveles de malestar emocional en jóvenes universitarios, población especialmente vulnerable a estos síntomas durante las etapas de transición académica (Cabanach et al., 2020).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos se procesaron y analizaron a través del software estadístico IBM SPSS Statistics versión 27, recurso utilizado en investigaciones a nivel psicológico y educativo por su tener la capacidad de trabajar análisis multivariados con solidez (Field, 2018).

Luego, se analizó de forma exploratoria las correlaciones bivariadas entre la variable evitación experiencial y las variables ansiedad, depresión y estrés, empleando el coeficiente de Spearman (ρ), oportuno para datos que poseen nivel ordinal y distribuciones no normales (Bisquerra, 2014).

En relación al análisis inferencial, se utilizó la correlación canónica, técnica que se utiliza en estudios multivariados, examina de forma simultánea la relación entre la variable evitación experiencial y las variables ansiedad, depresión y estrés (Hair et al., 2019). Se eligió esta prueba

porque permite identificar patrones de covarianza entre grupos de variables y maximizar la varianza a través de las combinaciones lineales que se obtuvieron.

También se midieron estadísticos como la linealidad entre variables, la normalidad multivariada, entre otras, de acuerdo al análisis que recomienda Tabachnick y Fidell (2013). Si no se llegara a realizar lo anteriormente expuesto, se recurrió a las pruebas no paramétricas.

Para finalizar, los hallazgos se organizaron en tablas de salida estadística, precisando los coeficientes canónicos, los valores de carga estandarizada, la varianza y los valores relacionados a la significancia estadística de cada función canónica. Se logró interpretar la magnitud y dirección de las asociaciones entre las variables estudiadas y la contrastación de la así como contrastar las hipótesis del estudio.

3.9 Aspectos éticos

La ética es fundamental en cualquier área de la actividad humana, que con frecuencia puede verse vulnerada por variadas razones. Las investigaciones educativas tienen como piedras angulares a los principios de respeto, beneficencia y justicia. Las faltas éticas en las investigaciones educativas se manifiestan en problemas respecto a los participantes, en el avance del trabajo y propios del investigador; ejemplo de ello tenemos el plagio y uso de información

El investigador debe poseer una adecuada formación profesional y valores éticos, de ello también depende el proceso formativo del estudiante y el bien de la sociedad. En este estudio se siguió los principios éticos de respeto, justicia, beneficencia y no maleficencia conformados en la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013), y en la Guía Nacional para la investigación con Seres Humanos del Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2021). Los evaluados tenían la mayoría de edad, con la facultad de otorgar el consentimiento informado, que

se recolectó de forma escrita antes de responder a los instrumentos de evaluación.

Se les informó acerca de los objetivos, los beneficios y posibles riesgos del estudio, además que su participación es voluntaria y anónima. También se explicó que podían dejar de participar sin ninguna consecuencia posterior. En la investigación se cumplió con el respeto a la autonomía y a la dignidad de los evaluados de acuerdo a principios éticos centrados en la persona.

Para la preservación de los datos y su confidencialidad, se utilizó un código alfa numérico, se almacenó en archivos con contraseña de acceso sólo para la investigadora.

Antes de aplicar los instrumentos, se presentó el proyecto para su revisión y evaluación al Comité de Ética de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal (UNFV), obteniendo el permiso oficial para llevar a cabo el estudio. la aprobación formal para su ejecución.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados.

4.1.1.1. Características sociodemográficas de los individuos de estudio

Tabla 2

Frecuencia y porcentaje de las variables sociodemográficas de los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Variable	Categoría	N	%
Género	Femenino	86	57,3%
	Masculino	64	42,7%
Edad	18 a 24 años	141	94,0%
	25 a 34 años	8	5,3%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación.

De acuerdo a la tabla 2, los estudiantes del género femenino constituyen la mayoría con 57,3% y el 94% de los evaluados se ubican en el rango de 18 a 24 años.

*Estadística descriptiva de las variables***Tabla 3**

Frecuencia y porcentaje según los niveles de las variables evitación experiencial, ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Variables	Niveles					
	Bajo		Medio		Alto	
Evitación experiencial	44	29,3 %	74	49,3 %	32	21,3 %
Ansiedad	61	40,7 %	76	50,7 %	13	8,7 %
Depresión	83	55,3 %	59	39,3 %	8	5,3 %
Estrés	35	23,3 %	94	62,7 %	21	14,0 %

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos en la investigación.

En la tabla 3 se observa que el 49,3 % de los participantes se encuentra en un nivel medio de evitación experiencial. El 50,7% presenta nivel medio de ansiedad, también se aprecia que más de la mitad de los estudiantes (55,3 %) se encuentra en el nivel bajo de depresión, mientras el 62,7% presenta un nivel medio de estrés.

Tabla 4

Frecuencia y porcentaje según las dimensiones de las variables ansiedad, depresión y estrés en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Variable	Dimensiones	Niveles					
		Bajo		Medio		Alto	
		N	%	N	%	N	%
Ansiedad	Activación fisiológica	80	53,3%	64	42,7%	6	4,0%
	Tensión muscular y reacciones autónomas	55	36,7%	74	49,3%	21	14,0%
	Preocupación anticipatoria	41	27,3%	90	60,0%	19	12,7%
Depresión	Anhedonia y disforia	82	54,7%	55	36,7%	13	8,7 %
	Desesperanza y desvalorización	86	57,3%	59	39,3%	5	3,3 %
	Autoestima negativa	87	58,0%	55	36,7%	8	5,3 %
Estrés	Tensión persistente	30	20,0%	98	65,3%	22	14,7%
	Irritabilidad y sobre activación	55	36,7%	80	53,3%	15	10,0%
	Hiperactivación autónoma	29	19,3%	106	70,7%	15	10,0%

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación

En la tabla 4 se puede apreciar que, en las dimensiones de ansiedad, el 53,3 %) presenta nivel bajo de activación fisiológica. En las dimensiones de tensión muscular y reacciones autónomas, así como preocupación anticipatoria, la mayoría se ubica en el nivel medio de evitación experiencial. En las dimensiones de depresión más de la mitad de los encuestados se sitúan en los niveles bajos. También se evidencia que más del 50% se ubican en los niveles medio de las dimensiones de estrés.

Tabla 5

Tabla cruzada de la dimensión evitación experiencial (agrupada) con la dimensión activación fisiológica (agrupada), anhedonia y disforia (agrupada) y tensión persistente (agrupada) en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Dimensiones		Dimensión Evitación experiencial (agrupada)			
		Niveles	Bajo	Medio	Alto
Activación fisiológica (ansiedad)	Bajo	31 (38,8%)	43 (53,8%)	6 (7,5%)	80 (100,0 %)
	Medio	13 (20,3%)	30 (46,9%)	21 (32,8%)	64 (100,0 %)
	Alto	0 (0, 0%)	1 (16,7%)	5 (83,3%)	6 (100,0 %)
	Total	44 (29,3%)	74 (29,3%)	32 (21,3%)	150 (100,0%)
Anhedonia y disforia (depresión)	Bajo	34 (41,5%)	45 (54,9%)	3 (3,7%)	82 (100,0 %)
	Medio	10 (18,2%)	26 (47,3%)	19 (34,5%)	55 (100,0 %)
	Alto	0 (0,0%)	3 (23,1%)	10 (76,9%)	13 (100,0 %)
	Total	44 (29,3%)	74 (49,3%)	32 (21,3%)	150 (100,0%)
Tensión persistente (estrés)	Bajo	19 (63,3%)	11 (36,7%)	0 (0,0%)	30 (100,0 %)
	Medio	25 (25,5 %)	57 (58,2 %)	16 (16,3 %)	98 (100,0 %)
	Alto	0 (0,0 %)	6 (27,3 %)	16 (72,7 %)	22 (100,0 %)
	Total	44 (29,3%)	74 (49,3%)	32 (21,3%)	150 (100,0%)

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación

En esta tabla se observa las dimensiones planteadas en la primera hipótesis, se aprecia que los estudiantes con alto nivel de evitación experiencial muestran un elevado porcentaje de activación fisiológica (83,3 %), de anhedonia y disforia (76,9%) y tensión persistente 72,7.

Tabla 6

Tabla cruzada de la dimensión evitación experiencial (agrupada) con la dimensión tensión muscular y reacciones autónomas (agrupada), desesperanza y desvalorización (agrupada) y autoestima negativa (agrupada) en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Dimensiones	Dimensión Evitación experiencial (agrupada)				
	Niveles	Bajo	Medio	Alto	Total
Tensión muscular y reacciones autónomas (ansiedad)	Bajo	20 (36,4 %)	29 (52,7 %)	6 (10,9 %)	55 (100,0 %)
	Medio	24 (32,4 %)	39 (52,7 %)	11 (14,9 %)	74 (100,0 %)
	Alto	0 (0,0 %)	6 (28,6 %)	15 (71,4 %)	21 (100,0 %)
Total		44 (29,3 %)	74 (49,3 %)	32 (21,3 %)	150 (100,0 %)
Desesperanza y desvalorización (depresión)	Bajo	35 (40,7 %)	45 (52,3 %)	6 (7,0 %)	86 (100,0 %)
	Medio	9 (15,3 %)	28 (47,5 %)	22 (37,3 %)	59 (100,0 %)
	Alto	0 (0,0 %)	1 (20,0 %)	4 (80,0 %)	5 (100,0 %)
Total		44 (29,3 %)	74 (49,3 %)	32 (21,3 %)	150 (100,0 %)
Irritabilidad y sobre activación emocional (estrés)	Bajo	23 (41,8 %)	29 (52,7 %)	3 (5,5 %)	55 (100,0 %)
	Medio	21 (26,3 %)	43 (53,8 %)	16 (20,0 %)	80 (100,0 %)
	Alto	0 (0,0 %)	2 (13,3 %)	13 (86,7 %)	15 (100,0 %)
Total		44 (29,3 %)	74 (49,3 %)	32 (21,3 %)	150 (100,0 %)

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación.

Esta tabla cruzada entre las variables evitación experiencial y las dimensiones de la segunda hipótesis muestran que los estudiantes con alta evitación experiencial presentan: el 71,4% responden con elevada tensión muscular y reacciones autónomas, el 80,0 % experimenta desesperanza y desvalorización y el 86,7% reacciona con irritabilidad y activación emocional.

Tabla 7

Tabla cruzada de la dimensión evitación experiencial (agrupada) con la dimensión preocupación anticipatoria (agrupada), autoestima negativa (agrupada) e hiperactivación autónoma (agrupada) en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Dimensiones	Dimensión Evitación experiencial (agrupada)				
	Niveles	Bajo	Medio	Alto	Total
Preocupación anticipatoria (ansiedad)	Bajo	20 (48,8 %)	20 (48,8 %)	1 (2,4 %)	41 (100,0 %)
	Medio	24 (26,7 %)	39 (52,7 %)	17 (18,9 %)	90 (100,0 %)
	Alto	0 (0,0 %)	6 (28,6 %)	14 (73,7 %)	19 (100,0 %)
	Total	44 (29,3 %)	74 (49,3 %)	32 (21,3 %)	150 (100,0 %)
Autoestima negativa (depresión)	Bajo	34 (39,1 %)	46 (52,9 %)	7 (8,0 %)	87 (100,0 %)
	Medio	10 (18,2 %)	26 (47,3 %)	19 (34,5%)	55 (100,0 %)
	Alto	0 (0,0 %)	2 (25,0 %)	6 (75,0 %)	8 (100,0 %)
	Total	44 (29,3 %)	74 (49,3 %)	32 (21,3 %)	150 (100,0 %)
Hiperactivación autónoma (estrés)	Bajo	12 (41,4 %)	15 (51,7 %)	2 (6,9 %)	29 (100,0 %)
	Medio	31(29,2 %)	54 (50,9 %)	21 (19,8 %)	106 (100,0 %)
	Alto	1 (6,7 %)	5 (33,3 %)	9 (60,0 %)	15 (100,0 %)
	Total	44 (29,3 %)	74 (49,3 %)	32 (21,3 %)	150 (100 %)

Nota: Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación.

Esta tabla analiza la relación entre evitación experiencial y las dimensiones planteadas en la tercera hipótesis, se observa que niveles altos de evitación experiencial se encuentran en los sujetos evaluados con mayores porcentajes de las dimensiones, que oscila entre el 60,0% y 75,0%).

Tabla 8

Tabla cruzada de las variables evitación experiencial (agrupada) con las variables agrupadas de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Variables	Dimensión Evitación experiencial (agrupada)				
	Niveles	Bajo	Medio	Alto	Total
Ansiedad	Bajo	24 (39,3 %)	32 (52,5 %)	5 (8,2 %)	61 (100,0 %)
	Medio	20 (26,3 %)	40 (52,6 %)	16 (21,1 %)	76 (100,0 %)
	Alto	0 (0,0 %)	2 (15,4 %)	11 (84,6 %)	13 (100,0 %)
Total		44 (29,3 %)	74 (49,3 %)	32 (21,3 %)	150 (100,0 %)
Depresión	Bajo	35 (42,2 %)	45 (54,2 %)	3 (3,6 %)	83 (100,0 %)
	Medio	9 (15,3 %)	27 (45,8 %)	23 (39,0 %)	59 (100,0%)
	Alto	0 (0,0 %)	2 (25,0 %)	6 (75,0 %)	8 (100,0 %)
Total		44 (29,3 %)	74 (49,3 %)	32 (21,3 %)	150 (100,0 %)
Estrés	Bajo	18 (51,4 %)	17 (48,6 %)	0 (0,0 %)	35 (100,0 %)
	Medio	26 (27,7 %)	52 (55,3 %)	16 (17,0 %)	94 (100 %)
	Alto	0 (0,0 %)	5 (23,8 %)	16 (76,2 %)	21 (100,0 %)
Total		44(29,3 %)	74 (49,3 %)	32 (21,3 %)	150 (100,0 %)

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación.

Esta tabla evidencia que elevados niveles de evitación experiencial se encuentran en ansiedad (84,6%), depresión (75,0%) y estrés (76,2%).

4.1.2. Prueba de hipótesis

4.1.2.1. Análisis de normalidad

Tabla 9

Resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para las principales variables del estudio (n = 150)

Variables	Estadístico Kolmogorov-Smirnov	Sig. (p-valor)
Evitación experiencial	0,092	0,003
Ansiedad	0,077	0,020
Depresión	0,111	0,000
Estrés	0,084	0,008

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación.

En la tabla 9 presenta los resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para las principales variables del estudio. En todos los casos, los valores de significancia (p-valor) fueron menores a 0,05, lo que indica que ninguna de las variables (evitación experiencial, ansiedad, depresión y estrés) sigue una distribución normal en la muestra analizada. Este resultado implica que para el análisis estadístico posterior deben utilizarse pruebas no paramétricas, que no requieren el supuesto de normalidad, a fin de garantizar la validez de las conclusiones obtenidas.

4.1.2.1. Prueba de hipótesis general

H(o): No existe relación significativa entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad, depresión y estrés de forma conjunta en estudiantes universitarios de Lima, 2025.

H (i): Existe relación significativa entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad, depresión y estrés de forma conjunta en estudiantes universitarios de Lima, 2025.

Tabla 10

Correlación de Spearman entre la variable evitación experiencial y la variable ansiedad, depresión y estrés en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Variables	Coefficiente de correlación (Rho de Spearman)	Significancia bilateral (p)	N
Evitación Experiencial (Agrupada)	1,000		150
Ansiedad (Agrupada)	0,359	0,000	150
Depresión (Agrupada)	0,495	0,000	150
Estrés (Agrupada)	0,499	0,000	150

Nota. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación.

La tabla 10 muestra la correlación entre la variable evitación experiencial y la variable ansiedad, depresión y estrés, el análisis estadístico realizado mediante el coeficiente de Spearman revela una correlación positiva moderada, con un valor de 0,359, siendo estadísticamente significativa ($p < 0,01$) para la ansiedad. A la variable depresión, los resultados muestran una correlación positiva moderada-alta, con un coeficiente de 0,495, que resulta estadísticamente significativa ($p < 0,01$). En relación a la correlación con la variable estrés, el análisis revela una correlación positiva moderada-alta, con un coeficiente de 0,499, que resulta estadísticamente significativa ($p < 0,01$).

Se constató que existe relación significativa entre la variable evitación experiencial y ansiedad, depresión y estrés. Se puede afirmar que la hipótesis general si cumple la regla de decisión.

4.1.2.2. Pruebas de hipótesis específicas

4.1.2.2.1. Hipótesis específica 1

- H(o) No existe relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de activación fisiológica (ansiedad), anhedonia-disforia (depresión), y tensión persistente (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.
- H(i) Existe relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de activación fisiológica (ansiedad), anhedonia-disforia (depresión), y tensión persistente (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.

Tabla 11

Correlaciones entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones activación fisiológica, anhedonia y disforia, y tensión persistente en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Dimensión / Variable	Dimensión Evitación Experiencial (Agrupada)	Dimensión Activación fisiológica (Agrupada)	Dimensión Anhedonia y disforia (Agrupada)	Dimensión Tensión persistente (Agrupada)
Dimensión Evitación Experiencial (Agrupada)	1	0,395	0,515	0,552
Sig. (bilateral)		0,000	0,000	0,000
Dimensión Activación fisiológica (Agrupada)	0,395	1	0,553	0,456
Sig. (bilateral)	0,000		0,000	0,000
Dimensión Anhedonia y disforia (Agrupada)	0,515	0,553	1	0,443
Sig. (bilateral)	0,000	0,000		0,000
Dimensión Tensión persistente (Agrupada)	0,552	0,456	0,443	1
Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	

Nota. N por listas = 150. Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación.

Los resultados indican que existe una relación positiva entre la evitación experiencial y la activación fisiológica, la cual representa un vínculo moderado. Asimismo, se identifica una correlación positiva entre la evitación experiencial y la dimensión anhedonia y disforia. Por último, la correlación más alta se registra entre la evitación experiencial y la dimensión tensión persistente.

Tabla 12

Correlaciones canónicas entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones activación fisiológica, anhedonia y disforia, y tensión persistente en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Correlación	Autovalor	Estadístico de Wilks	F	Número D.F	Denominador D.F	Sig.
0,630	0,658	0,603	32,022	3,000	146,000	0,000

Nota. La hipótesis nula de Wilks indica que las correlaciones de la fila actual y las siguientes son cero.

Los resultados de esta tabla muestran que existe una relación significativa y consistente entre la dimensión evitación experiencial y el conjunto de dimensiones formado por la activación fisiológica, la anhedonia y disforia, y la tensión persistente. La correlación canónica obtenida es de magnitud elevada,

Tabla 13

Proporción de la varianza explicada por la correlación canónica entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones activación fisiológica, anhedonia y disforia, y tensión persistente en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Variable canónica	Conjunto 1 por sí mismo	Conjunto 1 por conjunto 2	Conjunto 2 por sí mismo	Conjunto 2 por conjunto 1
1	1,000	0,397	0,610	0,242

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación.

Los resultados indican que la evitación experiencial explica aproximadamente el 39,7 % de la varianza total del conjunto de dimensiones analizadas. Esto significa que una parte considerable de la variabilidad en los niveles de activación fisiológica, anhedonia y disforia, y tensión persistente puede atribuirse a la tendencia de los estudiantes a evitar sus experiencias internas.

Asimismo, el conjunto de las tres dimensiones mencionadas explica el 24,2 % de la varianza de la evitación experiencial, lo que evidencia que existe un efecto de retroalimentación entre estos factores.

Estos hallazgos confirman que la evitación experiencial posee un peso explicativo sustancial en la presencia de síntomas relacionados con la activación fisiológica, la pérdida del placer o la presencia de disforia, y la tensión emocional prolongada.

Con base en los resultados obtenidos en la Tablas 11, 12 y 13, se confirma la hipótesis específica 1, al evidenciarse una relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de activación fisiológica, anhedonia-disforia y tensión persistente en los estudiantes

universitarios de Lima durante el año 2025. Las correlaciones fueron positivas y estadísticamente significativas, con un valor de $r = 0,395$ para la relación entre evitación experiencial y activación fisiológica, $r = 0,515$ para la relación con anhedonia y disforia, y $r = 0,552$ para la relación con tensión persistente. Estos resultados demuestran que, a mayor evitación experiencial, también se incrementan los síntomas asociados a la activación fisiológica, la pérdida de interés o disforia, y la tensión emocional sostenida, validando plenamente la hipótesis planteada.

4.1.2.2.1. Hipótesis específica 2

- H(o) No existe relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de tensión muscular y reacciones autónomas (ansiedad), desesperanza-desvalorización (depresión), e irritabilidad-sobreactivación emocional (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.
- H(i) Existe relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de tensión muscular y reacciones autónomas (ansiedad), desesperanza-desvalorización (depresión), e irritabilidad-sobreactivación emocional (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.

Tabla 14

Correlaciones entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones tensión muscular y reacciones autónomas, desesperanza y desvalorización, e irritabilidad y sobrecarga en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Dimensión Variable	Dimensión / Evitación Experiencial (Agrupada)	Dimensión Tensión muscular autónoma (Agrupada)	Dimensión y Desesperanza y desvalorización (Agrupada)	Dimensión y Irritabilidad y sobrecarga (Agrupada)
Dimensión Evitación Experiencial (Agrupada)	1	0,367	0,445	0,447
Sig. (bilateral)		0,000	0,000	0,000
Dimensión Tensión muscular autónoma (Agrupada)	^y 0,367	1	0,399	0,659
Sig. (bilateral)	0,000		0,000	0,000
Dimensión Desesperanza y desvalorización (Agrupada)	^y 0,445	0,399	1	0,461
Sig. (bilateral)	0,000	0,000		0,000
Dimensión Irritabilidad y sobrecarga (Agrupada)	^y 0,447	0,659	0,461	1
Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	

Nota. N por listas = 150. Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación.

Existe relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de tensión muscular y reacciones autónomas (ansiedad), La correlación con la dimensión desesperanza y desvalorización también es positiva y de magnitud moderada-alta, Asimismo, la evitación experiencial mantiene una correlación positiva moderada-alta con la dimensión irritabilidad y sobreactivación emocional.

Tabla 15

Correlaciones canónicas entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones tensión muscular y reacciones autónomas, desesperanza y desvalorización, e irritabilidad y sobreactivación emocional en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Correlación	Autovalor	Estadístico de Wilks	F	Número D. F	Denominador D. F	Sig.
0,525	0,381	0,724	18,534	3,000	146,000	0,000

Nota. La hipótesis nula de Wilks indica que las correlaciones de la fila actual y las siguientes son cero.

El análisis revela una correlación canónica moderada-alta, lo que indica que la evitación experiencial no solo se vincula de manera aislada con cada una de estas dimensiones, sino que mantiene una relación simultánea con todas ellas en conjunto.

Tabla 16

Proporción de la varianza explicada por la correlación canónica entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones tensión muscular y reacciones autónomas, desesperanza y desvalorización, e irritabilidad y sobrecarga en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Variable canónica	Conjunto 1 por sí mismo	Conjunto 1 por conjunto 2	Conjunto 2 por sí mismo	Conjunto 2 por conjunto 1
1	1,000	0,276	0,644	0,178

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación.

Los resultados indican que la evitación experiencial explica aproximadamente el 27,6 % de la varianza total de estas tres dimensiones combinadas, mientras que el conjunto de estas dimensiones explica un 17,8 % de la varianza de la evitación experiencial.

Esto confirma que la evitación experiencial ejerce un impacto directo y significativo en la presencia simultánea de tensión muscular y respuestas autónomas, sentimientos de desesperanza

y desvalorización, y estados de irritabilidad y sobrecarga.

A partir de los resultados mostrados en las Tablas 14, 15 y 16, se confirma la hipótesis específica 2, al demostrarse que existe una relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones tensión muscular y reacciones autónomas, desesperanza y desvalorización, e irritabilidad y sobrecarga en los estudiantes universitarios de Lima durante el año 2025. Las correlaciones obtenidas fueron positivas y estadísticamente significativas, con coeficientes de $r = 0,367$, $r = 0,445$ y $r = 0,447$, respectivamente, mientras que la correlación canónica alcanzó un valor de 0,525, explicando cerca del 27,6 % de la varianza total del conjunto de dimensiones analizadas. Estos hallazgos validan la hipótesis planteada, evidenciando que la evitación experiencial constituye un factor central asociado al incremento simultáneo de síntomas de ansiedad fisiológica, sentimientos depresivos vinculados a la desesperanza y manifestaciones de estrés caracterizadas por la irritabilidad y la sobrecarga emocional.

4.1.2.2.1. Hipótesis específica 3

- H(o) No existe relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de preocupación anticipatoria (ansiedad), autoestima negativa (depresión), e hiperactivación autónoma (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.
- H(i) Existe relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de preocupación anticipatoria (ansiedad), autoestima negativa (depresión), e hiperactivación autónoma (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.

Tabla 17

Correlaciones entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones preocupación anticipatoria, autoestima negativa e hiperactivación autónoma en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Dimensión / Variable	Dimensión Evitación Experiencial (Agrupada)	Dimensión Preocupación anticipatoria (Agrupada)	Dimensión Autoestima negativa (Agrupada)	Dimensión Hiperactivación autónoma (Agrupada)
Dimensión Evitación Experiencial (Agrupada)	1	0,479	0,421	0,298
Sig. (bilateral)		0,000	0,000	0,000
Dimensión Preocupación anticipatoria (Agrupada)	0,479	1	0,389	0,385
Sig. (bilateral)	0,000		0,000	0,000
Dimensión Autoestima negativa (Agrupada)	0,421	0,389	1	0,348
Sig. (bilateral)	0,000	0,000		0,000
Dimensión Hiperactivación autónoma (Agrupada)	0,298	0,385	0,348	1
Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	

Nota. N por listas = 150. Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación.

Se evidencia una correlación positiva moderada entre la evitación experiencial y la preocupación anticipatoria. Asimismo, la evitación experiencial se correlaciona positivamente con la dimensión autoestima negativa. Por último, la correlación entre evitación experiencial e hiperactivación autónoma, aunque más baja en comparación con las otras dimensiones, sigue siendo significativa

Tabla 18

Correlaciones canónicas entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones preocupación anticipatoria, autoestima negativa e hiperactivación autónoma en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Correlación	Autovalor	Estadístico de Wilks	F	Número D.F	Denominador D.F	Sig.
0,546	0,426	0,701	20,724	3,000	146,000	0,000

Nota. La hipótesis nula de Wilks indica que las correlaciones de la fila actual y las siguientes son cero.

El análisis arroja una correlación canónica de magnitud moderada-alta, indicando que la evitación experiencial no solo guarda relación con cada una de estas dimensiones por separado, sino que también presenta un efecto conjunto sobre ellas.

Tabla 19

Proporción de la varianza explicada por la correlación canónica entre la dimensión evitación experiencial y las dimensiones preocupación anticipatoria, autoestima negativa e hiperactivación autónoma en los estudiantes universitarios de Lima (n = 150)

Variable canónica	Conjunto 1 por sí mismo	Conjunto 1 por conjunto 2	Conjunto 2 por sí mismo	Conjunto 2 por conjunto 1
1	1,000	0,299	0,553	0,165

Nota. Elaboración propia con base en los datos obtenidos durante la investigación.

Los resultados evidencian que la evitación experiencial explica aproximadamente el 29,9 % de la varianza conjunta de estas tres dimensiones, mientras que este conjunto de dimensiones explica el 16,5 % de la varianza de la evitación experiencial.

Los resultados obtenidos en las Tablas 17, 18 y 19 permiten confirmar la hipótesis específica 3, al demostrar que existe una relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones preocupación anticipatoria, autoestima negativa e hiperactivación autónoma en los estudiantes universitarios de Lima durante el año 2025. Las correlaciones observadas fueron todas positivas y estadísticamente significativas, con coeficientes de $r = 0,479$, $r = 0,421$ y $r = 0,298$, respectivamente. Además, la correlación canónica alcanzó un valor de 0,546, explicando cerca del 29,9% de la varianza conjunta de estas tres dimensiones. Estos hallazgos validan la tercera hipótesis, demostrando que la evitación experiencial es un factor central que se asocia de manera directa con el aumento de pensamientos de preocupación, percepciones negativas sobre uno mismo y síntomas fisiológicos de hiperactivación en la población estudiantil universitaria.

4.1.3. Discusión de Resultados

Esta investigación tuvo como propósito conocer si la evitación experiencial entendida como la tendencia de rechazar cogniciones o emociones displacenteros basado en la teoría propuesta por Hayes et al. (2006) se encuentra relacionada al malestar psicológico como la ansiedad, depresión y estrés, podría significar que la (EE) actúa como un facilitador al malestar psicológico.

Con relación a la hipótesis general, la presente investigación determinó que existe relación entre la evitación experiencial y los síntomas de ansiedad, depresión y estrés. En este estudio los coeficientes de correlación obtenidos fueron: ansiedad (0,359), depresión (0,495) y estrés (0,499).

Resultados similares se encontraron en las investigaciones de Carhuanta (2022) quien evaluó a cuidadores de personas con discapacidad de una asociación de Lima y al estudio de Del

Carpio (2023) cuya muestra estuvo constituida por adultos de Lima Sur en tiempos de pandemia, quienes obtuvieron coeficientes de Spearman de ansiedad (0,61), depresión (0,56) y estrés (0,61) que evidenciaron una correlación positiva significativa entre la evitación experiencial y los síntomas de ansiedad, depresión y estrés.

Asimismo, los resultados del presente estudio tienen concordancia con el Estudio Nacional de Mentes Saludables 2016 – 2017 en estudiantes universitarios blancos, negros, latinos, asiáticos y del Medio Oriente, encontraron que la variable evitación experiencial es un predictor de la ansiedad y depresión que actúa diferente en los diferentes grupos de estudiantes (Borgogna et al., 2020).

Estos hallazgos se ven reforzados en el artículo de Fernández–Rodríguez et al. (2022), sobre la Inflexibilidad Psicológica, Ansiedad y Depresión: El rol cognitivo de la defusión, la evitación experiencial y la activación, quienes evaluaron a 172 sujetos, concluyeron que la evitación experiencial en conjunto con la fusión cognitiva participó como mediadores en la sintomatología ansiosa depresiva. En esta línea Akbari et al. (2022), estudiaron el rol transdiagnóstico de la evitación experiencial, realizaron una revisión de metaanálisis de 441 investigaciones y encontraron correlación elevada entre la EE y la ansiedad ($r = 0,52$) y la depresión ($r = 0,48$), esta asociación estuvo más pronunciada en adultos jóvenes y estudiantes, hallaron que la evitación experiencial no sólo se encuentra en los trastornos psicológicos sino también puede ser un mediador de síntomas iniciales, acentuándose bajo estresores. Lo que refuerza la participación de la (EE) en la ansiedad y la depresión.

La primera hipótesis muestra la relación significativa entre la EE y la dimensión de ansiedad: activación fisiológica ($r = 0,395$), como explica Wilson et al. (2002), los sujetos que evitan la ansiedad conceptualizada por su carácter verbal no sólo están rechazando los cambios

fisiológicos de ansiedad sino también la connotación negativa que otorga a los eventos internos negativos. Luciano et al. (2006) afirman que el centro de los problemas de la ansiedad es el miedo al temor, a las emociones negativas, a pensamientos desagradables, a la sensación de no tener el control de la situación, manifestado por los pensamientos anticipatorios, sumado al esfuerzo que tiene que hacer para evitar y atender de forma rígida frente a sus vivencias, si pierde dicho control desencadenará en la activación fisiológica.

La anhedonia y disforia como dimensión de depresión en este estudio alcanzaron una correlación de $r=0,515$, encuentran respaldo en la teoría cognitiva de la depresión de Beck, explicado a través de la triada cognitiva, plantea que la distorsión de los pensamientos son los responsables del desánimo y posee una visión negativa del yo, del mundo y del futuro. Estas manifestaciones emocionales interfieren en la capacidad de adaptación (Clark y Beck, 2013).

A su vez la tensión persistente como dimensión del estrés que alcanzó una correlación de $r=0,552$, está relacionado al estado de alarma constante cuando el sujeto se haya sometido a estresores, explicado por la teoría del estrés de Selye (Sandín: 1999, citado en Belloch et al., 2024).

Se puede afirmar que niveles elevados de evitación experiencial pueden incrementar los síntomas fisiológicos de la ansiedad, el desánimo y estado de constante tensión.

En la segunda hipótesis, se halló que la evitación experiencial tiene una relación positiva y significativa con las dimensiones de ansiedad: tensión muscular y reacciones autónomas ($r=0,367$), ello se explica a través de la teoría del estrés de Selye, citado por Sandín señala que un estresor puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional como el miedo, el enojo, los pensamientos, etc.

En relación con la dimensión desesperanza y desvalorización logró una asociación $r =$

0,445, términos basados en la teoría sobre desesperanza aprendida de Seligman, esta dimensión también denominada bajo afecto positivo, es decir el disfrute disminuido por el entorno y la falta de activación conductual (Clark y Watson, 1991), cuyos indicadores se pueden encontrar en la escala DASS 21, como instrumento con adecuada validez y confiabilidad para evaluar depresión (Lovibond & Lovibond, 1985).

La correlación de la evitación experiencial con la dimensión del estrés: irritabilidad y sobre activación emocional fue de $r = 0,447$, sumado a la presentación de síntomas fisiológicos de ansiedad elevada, así como un estado de abatimiento y de poca valía afectaría su adaptación a la carrera universitaria.

En la tercera hipótesis, se aprecia que la evitación experiencial tiene correlación positiva significativa con la dimensión de ansiedad: preocupaciones anticipatorias (0,479) y con la dimensión de depresión: autoestima negativa (0,421). Según el modelo bifactorial, la ansiedad y la depresión comparten una dimensión, el afecto negativo y tienen una dimensión para cada una de ellas: la hiperactivación fisiológica para la ansiedad y el bajo afecto positivo para la depresión (Clark y Watson, 1991),

Como se aprecia en los resultados, la evitación experiencial también tiene correlación positiva con la dimensión del estrés: hiperactivación autónoma (0,298). Explicado por la teoría de Selye, esta teoría asegura que estar con estrés significa el sobreesfuerzo que realiza el sujeto para recuperarse del grado de resistencia de éste, una de las manifestaciones es la hiperactivación autónoma (Sandín: 1999, citado en Belloch et al., 2024). Los sujetos de estudio se encuentran en una etapa de adaptación a un nuevo estilo de vida con nuevas demandas y exigencias que, de acuerdo con el significado que le otorgan puede constituirse en estresores.

Dado el entorno educativo superior que se desarrolla esta investigación, la teoría de

Lazarus y Folkman (1984) afirman que el estrés se presenta cuando la persona percibe en su entorno estímulos que le resulta difícil de resolver colocando en riesgo su salud física y psicológica. Intervienen una evaluación cognitiva de la situación llamada primaria, luego el sujeto evalúa las herramientas personales para hacer frente al estresor, denominada evaluación secundaria, de ello dependerá si se siente con miedo, triste o tranquilo, y finalmente la reevaluación de la situación, el sujeto evaluará si las demandas pueden anticiparse o controlarse. (1999, citado en Belloch et al., 2024).

Estas teorías refuerzan lo hallado en los resultados del estudio, que evidencian niveles elevados de (EE) en las diferentes dimensiones de las variables de ansiedad, depresión y estrés, que oscilan entre el 76,0 % al 86,7%. y evidencian los niveles de correlación elevados entre la evitación experiencial y las variables ansiedad, depresión y estrés.

En esta investigación, los evaluados se ubicaron en su mayoría en el nivel medio de ansiedad y estrés con 50,7% y 62,7% respectivamente y más de la mitad (55,3%) experimentaron niveles bajos de depresión. Estos valores no coinciden con los siguientes estudios nacionales, al presentar niveles más elevados de síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Así tenemos lo realizado por Palomino – Coila et al. (2020) en estudiantes de trabajo social de nuestro país, hallaron síntomas graves de ansiedad, depresión y estrés, siendo las más afectadas las mujeres, explicaron que los estresores académicos estarían interviniendo y pueden incrementarlo, los niveles elevados de las variables se pueden explicar por la pandemia.

En esta línea, un estudio que evaluó a 186 universitarios del departamento de salud de un centro de estudios del estado del sur de Chile con el DASS 21 en el formato chileno, la prevalencia del malestar psicológico fue: 29,00% refirió tener síntomas depresivos, 53,20% síntomas ansiosos y el 47% síntomas de ansiedad y estrés, estos resultados podrían atribuirse al

ser una muestra clínica, diferente al ambiente educativo del estudio actual (Trunce et al., 2020).

Otros estudios similares a la presente investigación fueron llevados a cabo en adultos de Lima Sur, el autor encontró que el 64,8% obtuvieron nivel medio y alto de (EE), el 54,2% presentó síntomas de depresión de moderado a extremadamente severo, el 33,2% síntomas de ansiedad de moderado a extremadamente severo y el 46,1% nivel de estrés de moderado severo, el estudio se realizó en el contexto de la pandemia, de allí los porcentajes elevados de los problemas psicológicos (Del Carpio, 2024).

De los resultados encontrados en la investigación, se hace necesario la intervención psicoeducativa en los centros de estudios superiores con el fin que adquieran habilidades y herramientas de afrontamiento que le brinde las fortalezas para su vida académica y profesional (Ferradás et al., 2021).

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1. Conclusiones

Existe una relación positiva y significativa entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad, depresión y estrés con una correlación positiva de 0,359, 0,459 y 0,499 respectivamente, siendo estadísticamente significativa ($p < 0,01$) de manera conjunta en los estudiantes universitarios de Lima, 2025.

La evitación experiencial se relaciona de forma significativa con las dimensiones de activación fisiológica (ansiedad), anhedonia-disforia (depresión) y tensión persistente (estrés) con una correlación positiva de 0,395, 0,515 y 0,552 respectivamente, siendo estadísticamente significativa ($p < 0,01$) en los estudiantes universitarios de Lima, 2025.

La evitación experiencial se relaciona significativamente con las dimensiones de tensión muscular y reacciones autónomas (ansiedad), desesperanza-desvalorización (depresión) e irritabilidad- sobreactivación emocional (estrés) con una correlación positiva de 0,367, 0,445 y 0,447 respectivamente, siendo estadísticamente significativa ($p < 0,01$). en los estudiantes universitarios de Lima, 2025.

La evitación experiencial se relaciona significativamente con las dimensiones preocupación anticipatoria (ansiedad), autoestima negativa (depresión) e hiperactivación autónoma (estrés) con una

correlación positiva de 0,479, 0,421 y 0,298 respectivamente, siendo estadísticamente significativa ($p < 0,01$). en los estudiantes universitarios de Lima, 2025.

5.2. Recomendaciones

Primero: Se sugiere implementar en el área de bienestar del estudiante de los centros universitarios, programas de intervención psicológica enfocado en la aceptación y el afrontamiento con el fin de disminuir los niveles de ansiedad, depresión y estrés. Así como capacitar a los docentes en la identificación temprana de señales de ansiedad, depresión y estrés en los alumnos.

Segundo: Es necesario realizar talleres con sesiones psicoeducativas dirigidas a la regulación de la activación fisiológica y a estrategias para aumentar el disfrute y la motivación con el fin de afrontar la anhedonia y la tensión persistente. Complementar con brindar capacitación a los docentes en técnicas de comunicación empática que favorezca el apoyo inicial y oportuno.

Tercero: Entrenar en técnicas de relajación muscular progresiva y capacitar en control de impulsos para reducir la sintomatología físico y emocional. A su vez realizar talleres con el fin de sensibilizar al docente en la detección temprana y derivación adecuada.

Cuarto: Fomentar programas para fortalecer la autoestima y manejo de los pensamientos anticipatorios, a través de la práctica de mindfulness y técnicas psicológicas para mitigar la hiperactivación autónoma y promover el bienestar emocional. Se recomienda a la universidad, desarrollar protocolos y rutas claras de derivación hacia servicios de atención psicológica universitaria.

REFERENCIAS

- Akbari, M., Seydavi, M., Hosseini, Z., Krafft, J. y Levin, M. (2022). Evitación experiencial en la depresión, la ansiedad, los trastornos obsesivos – compulsivo y el estrés postraumático: una revisión sistemática exhaustiva y un metanálisis. *Revista de ciencia contextual del comportamiento*. 24, pp 65 – 78. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.03.007pp>.
- Ali Ahmed, S., & Çerkez, Y. (2020). El impacto de la ansiedad, la depresión y el estrés en la estabilidad emocional entre los estudiantes universitarios desde el punto de vista educativo. *Propósitos y Representaciones*, 8(3).
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.520>
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Rivera, O., Acuña, L y Arellano, C. (2020). *La Investigación Científica, una aproximación para los estudios de posgrado* (Primera edición). <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
- Arntz, J., Trunce, S., Villarroel, G., Werner, K., & Muñoz, S. (2022). Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 60(2), pp. 156-166.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272022000200156>
- Becerra–Canales, B., Hernández-Huaripaucar, E., Córdova-Delgado, M., Pastor- Ramirez, N., Melgarejo-Angeles, W., Balbuena-Conislla, H. y Hernández López, M. (2024). Validez estructural de la escala de depresión, ansiedad y estrés en universitarios peruanos. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*. 21(4). <http://www.revphph.sld.cu/>
- Belloch, A., Sandin, B., y Ramos, F. (2024). *Manual de Psicopatología*. Mac. Graw Hill.
- Bisquerra, R. (2014). *Metodología de la investigación educativa* (2.ª ed.). La Muralla.
- Blancas-Guillen, J., Coyllo-Gonzales, L. y Valencia, P. (2023). Evitación Experiencial e

- Hiperreflexibilidad como variables asociadas a depresión: un enfoque basados en procesos. *Acta Colombiana de Psicología*. 26 (2). 198 – 210.
<https://www.doi.org/10.14718/ACP.2023.26.2.16>.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688.
- Borgogna, N., McDermott, R., Berry, A., Lathan, E. & Gonzales J. (2020). A multicultural examination of experiential avoidance: AAQ – II measurement comparisons across Asian American, Black, Latinx, Middle Eastern, and White college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 16(4), 1– 8. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.011>
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., González-Sellés, S., & Rodríguez, C. (2020). Niveles de ansiedad y estrés en estudiantes universitarios durante la transición académica. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 23–38.
- Cardona Trujillo, J. J. (2024). *Relación entre la evitación experiencial y los trastornos del estado del ánimo en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional en la Corporación Universitaria Minuto de Dios* (Tesis de licenciatura, Univ. Uniminuto) repository.uniminuto.edu/repository.uniminuto.edu. Repositorio Institucional UNIMINUTO. <https://hdl.handle.net/10656/19928>
- Carhuatanta Gonzales, K. A. (2023). *Evitación experiencial, depresión, ansiedad y estrés en cuidadores de personas con discapacidad de una asociación en Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Académico: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2443>

- Carlos, E., Chávez, L., Dextre, K., Mallqui, S. y De la Cruz, Carlos (2023). Escalas de Depresión, Ansiedad y estrés (DASS-21): evidencias psicométricas en universitarios. *Revista Eureka* 20(1): 26:42.
<https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/259/260>
- Cazorla – Pérez, Zegarra – Valdivia, J . Soto – Zuñiga, F . , Castillo – Acobo, R. (2023). Prevalencia de problemas de salud mental en estudiantes universitarios del sur del Perú. *Cuadernos de Neuropsicología*, 17 (1), 50 – 57. <https://doi:10.7714/CNPS/17.1.204>
- Beck, A. y Clark, D. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclee de Brouwer.
- Clark, L. y Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316 – 336. <https://doi: 10.1037/0021-843X.100.3.316>
- Del Águila, A. (2024). Evitación experiencial y sintomatología depresiva en estudiantes de una universidad estatal de Lima metropolitana [Tesis para optar el título profesional de psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/21899>
- Del Carpio, A. (2024). *Evitación experiencial y depresión, ansiedad y estrés en adultos de Lima Sur en tiempos de pandemia* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Académico: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3518>
- Fernández – Rodríguez, C., Coto – Lesmes, R., Martínez – Loredo, V. y Cuesta – Izquierdo, M. (2022). Psychological Inflexibility, Anxiety and Depression: The Moderating Role of Cognitive Fusion, Experiential Avoidance and Activation. *Psicothema*. 34 (2), pp. 240 – 248. <https://doi: 10.7334/psicothema2021.344>

- Ferradás, M., Freire, C. y Gonzales, P. (2021). Flexibilidad en el afrontamiento del estrés y fortalezas personales en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*.14. (1) pp.1 -14. <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejep>. doi: 10.32457/ejep.v14i1.1400.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5.^a ed.). SAGE Publications.
- Guerrero Trujillo, B. M. (2022). *Evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis para obtener el Título de Licenciado en psicología. Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1861>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8.^a ed.). Cengage Learning.
- Hayes, S. (2004). *Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and third wave behavioral and cognitive therapies*. *Behavior Therapy*, 1(35),639-665.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2015). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S.C., Strosahl, K. D. y Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experimental approach to behavior change* New York, NY, US: Guilford Press.
- Hernández, R., Fernández, C: y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed). McGraw-Hill; Interamericana Editores.
- Hernández, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2021). *Metodología de la investigación* (7.^a ed.). McGraw-Hill.
- Hernandez-Huaripaucar, E., Becerra Canales, B., Chauca, C., Solano García, C., Curro- Urbano, O. y Huamán Cayo, A. (2023). *Depresión, Ansiedad y Estrés según características socio-*

- académicas y sanitarias-espirituales en estudiantes de una universidad pública peruana. *Revista Médica Panacea*. 12 (3) pp. 114 – 120. <https://doi.org/10.35563/rmp.v12i3.552>.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. Editorial Mc Graw-Hill Interamericana editores S.A. de C.V. México. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272022000200156> Jiménez, W., Cusme, N., Cantuñi, V., Chasillacta, F.y Egas, F. (2023). *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. IV (3), p. 978. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1126>
- Jimenez, W., Cusme, N., Cantuñi, V., Chasillacta, F.y Egas, F. (2023). *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. IV (3), p. 978. DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1126>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos: El Concepto de Afrontamiento*. España: Ediciones Martínez Roca.
- Levin, M. E., Haeger, J. A., & Smith, C. A. (2020). Acceptance versus experiential avoidance as predictors of anxiety and stress in college students. *Behavior Modification*, 44(2), 244–267. <https://doi.org/10.1177/0145445518820323>
- Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalencia y factores asociados de síntomas depresivos y ansiosos en estudiantes universitarios: revisión sistemática y metanálisis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(11), 1222–1230 <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, pp 335 – 343.

[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.

Luciano, M. C., Valdivia, S., Gutiérrez, O., & Páez-Blarrina, M. (2006). Avances desde la terapia *EduPsykhé*, 5(2), 173-201.

Martinez, R. (2018). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis para optar el grado académico de doctor en psicología]. Universidad de San Martín de Porres. Repositorio Institucional de la Universidad San Martín de Porres.

<https://hdl.handle.net/20.500.12727/4112>

MINSA. (2021). *Guía nacional para la investigación con seres humanos*. Ministerio de Salud del Perú.

Muñoz, G. y Vargas de la Torre, M. (2024). Juventudes Perú: Reporte de datos e indicadores sobre población joven 2017 – 2022. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/10417>

OMS (2022). La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

OPS (2018). La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas. Perfil de país: Perú. https://www.paho.org/sites/default/files/2020-09/MentalHealth-profile-2020%20Peru_esp.pdf

Oviedo, H. C., & Campo-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 572–580.

Páez, M. y Montesinos, F. (2016). *Tratando con terapia de aceptación y compromiso*. Editorial Pirámide.

- Palomino, D. F., & Cabrera, M. J. (2022). *Estrés laboral, ansiedad y depresión en docentes de Lima Metropolitana* [Tesis de maestría, Universidad Privada Norbert Wiener].
- Palomino-Coila, M. y Nuñez-Palomino, M. (2020). Estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de trabajo social del Perú. *Revista Salud Pública*. 22 (6). pp. 601 – 608.
<https://doi.org/10.15446/rsap.v22n6.95151>
- Román, F., Paredes, R., & Valdez, C. (2021). Propiedades psicométricas de la versión peruana de la DASS-21 en universitarios. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 10(1), 45–56.
- Ruiz, F. J., Langer, Á. I., Luciano, C., Cangas, A. J., & Beltrán, I. (2013). Psychometric properties of the Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire-II. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(3), 373–386.
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. (1era Ed). Universidad Ricardo Palma.
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6.^a ed.). Pearson Education.
- Tapullima, C., y Chávez, B. (2021). Escala de estrés, ansiedad y depresión (DASS-21): propiedades psicométricas en adultos de la provincia de San Martín. *Psiquemag*, 11(1), 73-88.
- Torres-Gallegos, J. F. (2024). *Efectos de una intervención de mindfulness sobre la evitación experiencial y el malestar emocional en profesionales de salud peruanos* [Tesis de maestría, Universidad Continental].
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S. y Werner, K. (2020). Niveles de depresión,

ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Investigación en educación médica. 9(36), 8-16.

<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>

Valencia, P., Paz, J., Paredes, E., León, M., Zuñe, C., Falcón, C., Portal, R., Cáceres, R., & Murillo, L. (2017). Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Interacciones*, 3(1), 45-58. <https://doi:10.24016/2017.v3n1.4>

Velásquez, C., Grajeda, A., Montgomery, W. y Egusquiza, K. (2018). Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Investigación en Psicología*, 21 (1) pp 15 – 28. DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.15110>

Wilson, K. y Luciano, C. (2014). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. Ediciones Pirámide.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: “Relación de la Evitación Experiencial en los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2025”

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Método
Problema general ¿Cuál es la relación que existe entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad, depresión y estrés de forma conjunta en estudiantes universitarios de Lima, 2025?	Objetivo general Determinar la relación entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad, depresión y estrés de forma conjunta en estudiantes universitarios de Lima, 2025.	Hipótesis general Existe relación significativa entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad, depresión y estrés de forma conjunta en estudiantes universitarios de Lima, 2025.	Evitación experiencial	Evitación experiencial	Enfoque de investigación Cuantitativo Tipo de investigación: Transversal, descriptivo, correlacional.
Problemas específicos ¿Cuál es la relación que existe entre la evitación experiencial y las dimensiones de activación fisiológica (ansiedad), anhedonia-disforia (depresión), y tensión persistente (estrés) en	Objetivos específicos Determinar la relación entre la evitación experiencial y las dimensiones de activación fisiológica (ansiedad), anhedonia-disforia (depresión), y tensión persistente (estrés) en estudiantes	Hipótesis específicas Existe relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de activación fisiológica (ansiedad), anhedonia-disforia (depresión), y tensión persistente (estrés) en estudiantes	Depresión	1. Anhedonia y disforia 2. Desesperanza y desvalorización 3. Autoestima negativa	Diseño de Investigación: No experimental Población: Estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Método
estudiantes universitarios de Lima, 2025? ¿Cuál es la relación que existe entre la evitación experiencial y las dimensiones de tensión muscular y reacciones autónomas (ansiedad), desesperanza-desvalorización (depresión), e irritabilidad-sobreactivación emocional (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025? ¿Cuál es la relación que existe entre la evitación experiencial y las dimensiones de preocupación anticipatoria (ansiedad), autoestima negativa (depresión), e hiperactivación autónoma (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025?	universitarios de Lima, 2025. Determinar la relación entre la evitación experiencial y las dimensiones de tensión muscular y reacciones autónomas (ansiedad), desesperanza-desvalorización e irritabilidad -e (depresión), e irritabilidad-sobreactivación emocional (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025. Determinar la relación entre la evitación experiencial y las dimensiones de preocupación anticipatoria (ansiedad), autoestima negativa (depresión), e hiperactivación autónoma (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.	universitarios de Lima, 2025. Existe relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de tensión muscular y reacciones autónomas (ansiedad), desesperanza-desvalorización (depresión), e irritabilidad-sobreactivación emocional (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025. Existe relación significativa entre la evitación experiencial y las dimensiones de preocupación anticipatoria (ansiedad), autoestima negativa (depresión), e hiperactivación autónoma (estrés) en estudiantes universitarios de Lima, 2025.	Ansiedad	1. Activación fisiológica 2. Tensión muscular y autónoma 3. Preocupación anticipatoria	Muestra: 150 estudiantes universitarios
			Estrés	1. Tensión persistente 2. Irritabilidad y sobrecarga 3. Hiperactivación autónoma	Técnica: Encuesta. Instrumentos: Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ -I), Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS - 21),

Anexo 2: Instrumentos

Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) (Adaptado por Renzo Martínez Munive)

Edad:

Sexo:

Fecha:

A continuación, encontrará una lista de frases. Por favor indique qué tan cierta es cada una para usted marcando con un aspa (X) el número que le parezca adecuado de la escala que se encuentra a la derecha de cada frase. No hay buenas o malas, preguntas con truco. Asegúrese de contestar todas las frases.

Use como referencia la siguiente escala para su elección:

1	2	3	4	5	6	7
Nunca es cierto	Casi nunca es cierto	Pocas veces es cierto	A veces es cierto	Con frecuencia es cierto	Casi siempre es cierto	Siempre es cierto

ITEMS	RESPUESTAS						
	1	2	3	4	5	6	7
1 Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar.							
2 Evito o escapo de mis sentimientos.							
3 Me preocupa no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones.							
4 Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida satisfactoria.							
5 Mis emociones me causan problemas en la vida.							
6 Me parece que la mayoría de la gente maneja su vida mejor que yo.							
7 Mis preocupaciones obstaculizan mi superación							

ESCALA DASS 21

Edad:

Sexo:

Fecha:

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica cuánto esta afirmación le aplicó a usted durante la semana pasada. No hay respuestas correctas o incorrectas. No tome demasiado tiempo para contestar.

La escala de calificaciones es la siguiente:

0: No me ha ocurrido

1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo.

2. Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo.

3. me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

N°	Preguntas	Calificación			
		0	1	2	3
1	Me costó mucho relajarme.				
2	Me di cuenta de que tenía la boca seca.				
3	No podía sentir ningún sentimiento positivo.				
4	Se me hizo difícil respirar.				
5	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas.				
6	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones.				
7	Sentí que mis manos temblaban.				
8	Sentí que tenía muchos nervios.				
9	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo.				
10	Sentí que no tenía nada por que vivir.				
11	Noté que me agitaba.				
12	Se me hizo difícil relajarme.				
13	Me sentí triste y deprimido.				
14	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo.				
15	Sentí que estaba al punto de pánico.				
16	No me pude entusiasmar por nada.				
17	Sentí que valía muy poco como persona.				
18	Sentí que estaba irritable.				
19	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico.				
20	Tuve miedo sin razón.				
21	Sentí que la vida no tenía ningún sentido.				

Anexo 3: Aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 02 de junio de 2025

Investigador(a)
Angélica Susana Saravía Moya
Exp. N°: 0561-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "Relación de la evitación experiencial y los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2025" con **fecha 25/05/2025**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Angélica Susana Saravía Moya

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.
4. La constancia de aprobación por el **CIEIC** no garantiza la aceptación por parte de las instituciones donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mp. Angélica Karina Mizuya Galarraga
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 4: Formato de Consentimiento informado

Título del proyecto de investigación: “Relación de la Evitación Experiencial en los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2025”

Investigadora: Angélica Susana Saravia Moya

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Invitamos a usted a participar en un estudio de investigación titulado: Relación de Evitación Experiencial en los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima, mayo 2025. Este es un estudio desarrollado por una investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

I. Información

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es conocer algunos aspectos de la salud psicológica de los estudiantes universitarios. Su ejecución permitirá conocer el estado psicológico de los estudiantes ingresantes a la escuela de Psicología.

Duración del estudio (meses): 4 meses

Nº esperado de participantes: 150 alumnos Criterios de inclusión y exclusión:

No deben reclutarse voluntarios entre grupos “vulnerables”: discapacidad física, también alumnos de traslado externo o interno.

Procedimientos del estudio: Si usted decide participar en este estudio le realizarán los siguientes procesos:

- Datos personales
- Evaluación sobre los criterios de inclusión
- Evaluación de los instrumentos

La encuesta puede demorar 15 minutos.

Se entregarán los resultados a usted de forma individual y se almacenarán respetando su confidencialidad y anonimato.

Riesgos: Su participación en el estudio no presenta ningún riesgo para usted.

Beneficios: A través de este proyecto la Escuela de Psicología de su casa de estudios tendrá conocimiento sobre el estado emocional de los ingresantes y podría implementar programas para mejorar la salud psicológica del alumnado.

Costos e incentivos: Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Asimismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del paciente: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide, puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin que esto ocasionase ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, ni tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas y contacto: puede comunicarse al investigador principal (detallar el nombre, el número de teléfono y el correo electrónico del investigador principal). Asimismo, puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio.

Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la Universidad Privada Norbert Wiener.

E-mail comité: etica@wiener.edu.pe.

- I. Declaración de consentimiento
- II. He leído la hoja de información del formulario de consentimiento informado (FCI) y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, los procedimientos y las finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante
Nombres:
DNI:
Fecha:



Investigador
Nombres: Angélica S. Saravia Moya
DNI: 25456747

Anexo 5: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



Universidad Nacional
Federico Villarreal



**Facultad de
Psicología**

DIRECCION DE ESCUELA PROFESIONAL

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Lima, 10 de junio de 2025

CARTA N°002-2025-DEP-FAPS-UNFV

Señores Docentes

DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Presente. –

*Es grato dirigirme a usted para hacerle llegar un saludo cordial, en nombre de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, y a la vez presentar a la señorita **SARAVIA MOYA, Angélica Susana**, egresada de la Maestría en Docencia Universitaria de la Universidad Norbert Wiener, quien se encuentra realizando su Proyecto de Tesis de Investigación que tiene como título: **“Relación de la Evitación Experiencial y los Niveles de Depresión, Ansiedad y Estrés en Estudiantes Universitarios de Lima 2025”**.*

Motivo por el cual, solicito a usted le brinde las facilidades que estime pertinentes para la aplicación de Instrumentos mediante cuestionarios de Aceptación y Compromiso (AAQ-II) y la Escala DASS 21, dirigido a los alumnos del primer ciclo del periodo 2025 de dicha Facultad, por lo que agradeceré su autorización y las coordinaciones correspondientes con los mencionados estudiantes, para el desarrollo de la aplicación de la Pruebas Psicológicas..

Agradeciendo su atención al presente, hago propicia la ocasión para expresarle mi especial deferencia.

Atentamente,



DIQUEUS ALBERTO DIAZ HAMADA
PROFESIONAL
Director de Escuela Profesional

LADH/Gladys

Anexo 6: Reporte de similitud Turnitin



18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 14% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Angelica Saravia

INFORME FINAL LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES ANGÉLICA SARAVIA.docx

Universidad Wiener

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::14912:515789411

Fecha de entrega
20 oct 2025, 10:40 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
20 oct 2025, 10:44 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
INFORME FINAL LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES ANGÉLICA SARAVIA.docx

Tamaño del archivo
1.4 MB

85 páginas

17.108 palabras

100.190 caracteres




18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 14% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	4%
2	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	2%
3	Internet	revistas.unal.edu.co	<1%
4	Internet	hdl.handle.net	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-07-05	<1%
6	Trabajos entregados	uwiener on 2025-03-27	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Catolica De Cuenca on 2025-02-11	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-09-28	<1%
9	Internet	cybertesis.unmsm.edu.pe	<1%
10	Internet	www.cumex.uat.edu.mx	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Internacional de la Rioja on 2023-02-01	<1%