



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Psicología

ANSIEDAD, EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y ADICCIÓN A REDES
SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LIMA

Tesis presentada por:

MIGUEL ANGEL BASAURI DELGADO

Cód. Orcid: 0000-0002-9698-8089

Para obtener el Grado Académico de:

MAESTRO EN PSICOLOGÍA

con mención en Psicología Clínica y de la Salud

Línea de Investigación: Salud Mental

Asesor

Manuel Arboccó De Los Heros

Cód. Orcid: 0000-0002-8481-310X

Lima – Perú

2023

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

MIGUEL ANGEL BASAURI DELGADO

Manuel Arbocco De Los Heros

Asesor: Nombre(s) y Apellidos

Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón

Presidente de Jurado: Nombre(s) y Apellidos

Herbert Robles Mori

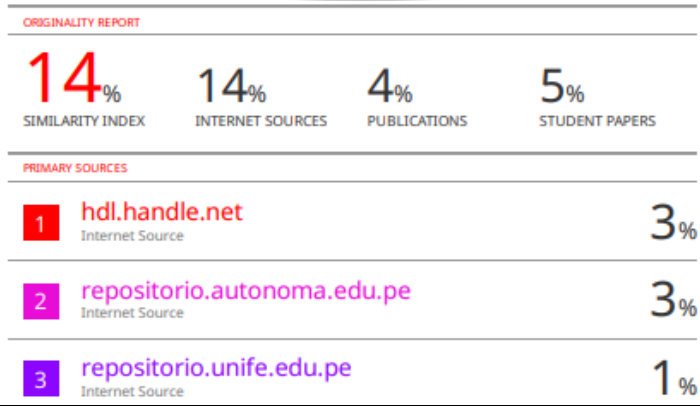
Miembro de Jurado 1: Nombre(s) y Apellidos

Bruno Doménico Zanolo Martinuzzi

Miembro de Jurado 2: Nombre(s) y Apellidos

Dra. Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón
Directora de la Escuela de Posgrado

Declaratoria de Originalidad del Asesor

Escuela de Posgrado:	Escuela de Posgrado										
Programa Académico:	Maestría en Psicología										
Dependencia al que pertenece el docente asesor:	Departamento de Psicología										
Docente asesor que verifica la originalidad:	Manuel Arbocco De Los Heros										
ORCID:	0000-0002-8481-310X										
Título del documento:	Ansiedad, evitación experiencial y adicción a redes sociales en universitarios de Lima										
Autor del documento:	Miguel Angel Basauri Delgado										
Mecanismo utilizado para detección de originalidad:	Software Turnitin										
Nº de trabajo en Turnitin: (10 dígitos)	2238546688										
Porcentaje de <u>similitud</u> detectado:	14%										
Fuentes originales de las similitudes detectadas:	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">Fuentes de internet =</td> <td style="text-align: right;">14%</td> </tr> <tr> <td>Publicaciones =</td> <td style="text-align: right;">4%</td> </tr> <tr> <td>Trabajos del estudiante =</td> <td style="text-align: right;">5%</td> </tr> </table>		Fuentes de internet =	14%	Publicaciones =	4%	Trabajos del estudiante =	5%			
Fuentes de internet =	14%										
Publicaciones =	4%										
Trabajos del estudiante =	5%										
 <p style="text-align: center; font-size: small; color: red;">ORIGINALITY REPORT</p> <p style="text-align: center; font-size: x-large; font-weight: bold; color: red;">14%</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">SIMILARITY INDEX 14% INTERNET SOURCES 4% PUBLICATIONS 5% STUDENT PAPERS</p> <hr/> <p style="text-align: center; font-size: x-small; color: red;">PRIMARY SOURCES</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center; font-weight: bold; color: red;">1</td> <td style="width: 70%;">hdl.handle.net <small>Internet Source</small></td> <td style="width: 25%; text-align: right; font-weight: bold;">3%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; font-weight: bold; color: purple;">2</td> <td>repositorio.autonoma.edu.pe <small>Internet Source</small></td> <td style="text-align: right; font-weight: bold;">3%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; font-weight: bold; color: purple;">3</td> <td>repositorio.unife.edu.pe <small>Internet Source</small></td> <td style="text-align: right; font-weight: bold;">1%</td> </tr> </table>			1	hdl.handle.net <small>Internet Source</small>	3%	2	repositorio.autonoma.edu.pe <small>Internet Source</small>	3%	3	repositorio.unife.edu.pe <small>Internet Source</small>	1%
1	hdl.handle.net <small>Internet Source</small>	3%									
2	repositorio.autonoma.edu.pe <small>Internet Source</small>	3%									
3	repositorio.unife.edu.pe <small>Internet Source</small>	1%									
El docente asesor declara ha revisado el informe de similitud y expresa que el porcentaje señalado cumple con las “Normas Internas de Investigación e Innovación” establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.											
Fecha de aplicación en Turnitin: (dd-mm-aaaa)	26-11-2023										

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar la influencia de la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a redes sociales en 318 estudiantes (52.2% mujeres y 47.8% varones), entre los 18 a 54 años de una universidad privada de Lima. El estudio fue no experimental-transeccional y de diseño explicativo. Se aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Se encontró que el modelo de regresión múltiple contó con diferencias significativas ($F = 38$, $gl = 2$, $p < .001$) y explicó un 19.4% la ocurrencia de la variable dependiente, pero sólo la evitación experiencial tuvo efectos significativos sobre la adicción a redes sociales ($\beta = .407$, $p < .001$). Por otro lado, se halló un 35.2% de estudiantes con nivel moderado de ansiedad, el 50.0% de evitación experiencial y el 64.2% con un nivel regular de adicción a redes. Al comparar el sexo y la edad, existieron diferencias significativas ($p < .05$) para las tres variables respecto a la edad, siendo mayores las puntuaciones en universitarios de menor edad. El modelo mediacional demostró un efecto indirecto para la evitación experiencial sobre la relación de la ansiedad con la adicción a redes sociales ($\beta = .273$, $p < .001$). Se concluye que la ansiedad no afecta de forma directa sobre la adicción a las redes, pero sí de forma indirecta por medio de la evitación experiencial.

Palabras clave: Ansiedad, EVITACIÓN experiencial, adicción a las redes sociales, universitarios.

ABSTRACT

The aim of the study was to determine the influence of anxiety and experiential avoidance on social network addiction in 318 students (52.2% female and 47.8% male) between 18 and 54 years of age at a private university in Lima. The study was non-experimental - cross-sectional and of explanatory design. The Beck Anxiety Inventory (BAI), the Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II) and the Addiction to Social Networks Questionnaire (ARS) were applied. The multiple regression model was found to have significant differences ($F = 38$, $gl = 2$, $p < .001$) and explained 19.4% of the occurrence of the dependent variable, but only experiential avoidance had significant effects on social network addiction ($\beta = .407$, $p < .001$). On the other hand, 35.2% of students were found with a moderate level of anxiety, 50.0% of experiential avoidance and 64.2% with a regular level of network addiction. When comparing gender and age, there were significant differences ($p < .05$) for the three variables with respect to age, with higher scores in younger university students. The mediational model demonstrated an indirect effect for experiential avoidance on the relationship of anxiety with social network addiction ($\beta = .273$, $p < .001$). It is concluded that anxiety does not affect directly on network addiction, but indirectly through experiential avoidance.

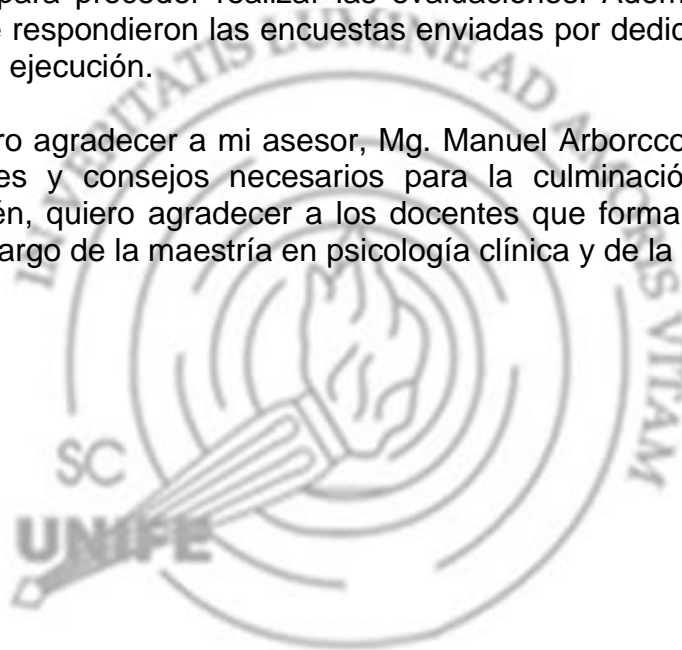
Keywords: Anxiety, experiential avoidance, social network addiction, college students.

RECONOCIMIENTOS

Deseó expresar una gratitud especial hacia la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE) por haber brindado la oportunidad de ampliar mis saberes sobre la psicología clínica y de la salud. Ha sido un honor y un privilegio ser parte de esta institución que no solo brinda conocimientos, sino también la oportunidad de crecer y prosperar en el campo profesional y personal.

Un agradecimiento muy especial a la directora, y su equipo, de la escuela profesional de psicología de la universidad evaluada, ya que me brindaron todas las facilidades para proceder realizar las evaluaciones. Además, a todos los estudiantes que respondieron las encuestas enviadas por dedicar una parte de su tiempo en su ejecución.

Asimismo, quiero agradecer a mi asesor, Mg. Manuel Arborcco, por brindarme recomendaciones y consejos necesarios para la culminación del presente estudio. También, quiero agradecer a los docentes que formaron parte en mi educación a lo largo de la maestría en psicología clínica y de la salud.



DEDICATORIA

La presente tesis está dedicada a mis padres y a cada uno de mis familiares por brindarme su apoyo incondicional y soporte para superar las adversidades de la vida, aprendiendo constantemente de cada uno de ellos.



ÍNDICE

	Página
CARÁTULA	1
Página de firmas	2
Declaratoria de originalidad del asesor.....	3
RESUMEN / ABSTRACT	4
RECONOCIMIENTOS	5
DEDICATORIA	6
ÍNDICE	7
LISTA DE TABLAS	9
LISTA DE FIGURAS	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1 Planteamiento del problema.....	14
1.2 Justificación de la investigación.....	18
1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación.....	19
1.3.1 Delimitación de la investigación.....	19
1.3.2 Limitaciones de la investigación	19
1.4 Objetivos de la investigación.....	19
1.4.1 Objetivo general.....	19
1.4.2 Objetivos específicos.....	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Antecedentes de la investigación.....	21
2.2 Bases teóricas.....	28

	Página
2.3 Definición de términos.....	49
2.4 Hipótesis.....	51
2.4.1 Hipótesis general(es).....	51
2.4.2 Hipótesis específicas.....	52
CAPÍTULO III: MÉTODO.....	53
3.1 Nivel, tipo y diseño de la investigación.....	53
3.2 Participantes.....	54
3.2.1 Población.....	54
3.2.2 Muestra.....	55
3.2.3 Muestreo.....	56
3.3 Variables de investigación.....	56
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	59
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	78
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	83
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS	99
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	117
6.1 Conclusiones	117
6.2 Recomendaciones	119
REFERENCIAS.....	122
APÉNDICE.....	132
APÉNDICE A. Matriz de Consistencia.....	133
APÉNDICE B. Declaración Jurada de Documentos de Tesis.....	138
APÉNDICE C. Consentimiento Informado.....	139

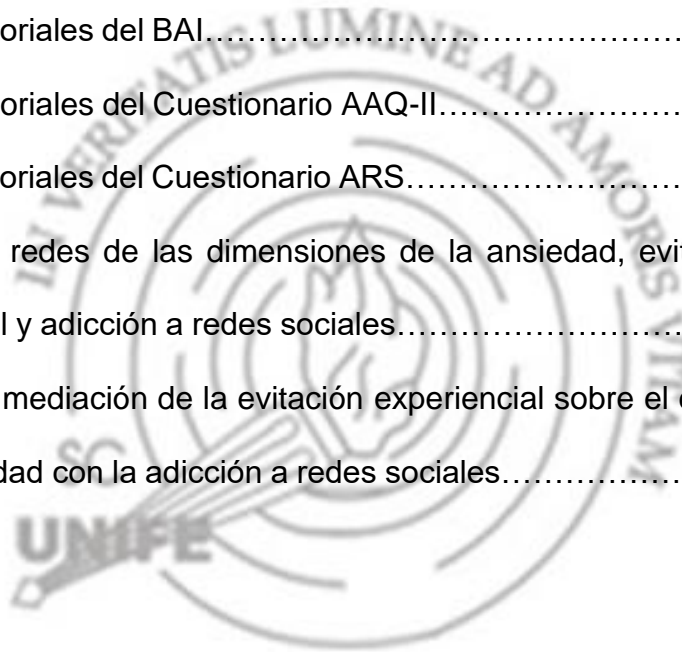
LISTA DE TABLAS

Tabla	Página
1. Distribución de los participantes del estudio.....	56
2. Operacionalización de la ansiedad.....	57
3. Operacionalización de la evitación experiencial.....	58
4. Operacionalización de la adicción a redes sociales.....	59
5. Ficha técnica del BAI.....	60
6. Índices de ajuste del BAI.....	63
7. Confiabilidad del BAI.....	65
8. Invarianza factorial según sexo y edad del BAI.....	66
9. Ficha técnica del Cuestionario AAQ-II.....	66
10. Índices de ajuste del Cuestionario AAQ-II.....	70
11. Confiabilidad del Cuestionario AAQ-II.....	72
12. Invarianza factorial según sexo y edad del AAQ-II.....	73
13. Ficha técnica del Cuestionario ARS.....	73
14. Índices de ajuste del Cuestionario ARS.....	75
15. Confiabilidad del Cuestionario ARS.....	77
16. Invarianza factorial según sexo y edad del Cuestionario ARS.....	78
17. Niveles de la ansiedad y sus dimensiones.....	84
18. Niveles de la evitación experiencial y sus dimensiones.....	84
19. Niveles de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones.....	85
20. Prueba de normalidad de la ansiedad, la evitación experiencial, la adicción a redes sociales y cada una de sus dimensiones.....	86

	Página
21.Comparación de la ansiedad y sus dimensiones según el sexo.....	87
22.Comparación de la ansiedad y sus dimensiones según la edad.....	88
23.Comparación de la evitación experiencial y sus dimensiones según el sexo.....	89
24.Comparación de la evitación experiencial y sus dimensiones según la edad.....	90
25.Comparación de la adicción a redes sociales y sus dimensiones según el sexo.....	91
26.Comparación de la adicción a redes sociales y sus dimensiones según la edad.....	92
27.Correlación de Spearman entre las variables analizadas y sus dimensiones.....	93
28.Resumen de modelos de regresión lineal para la adicción a redes sociales.....	95
29.Coeficientes de regresión lineal para la adicción a redes sociales.....	96
30.Efectos directos e indirectos de la relación.....	97

LISTA DE FIGURAS

Figura	Página
1. Modelo bicausal de la ansiedad.....	46
2. Modelo de mediación de la evitación experiencial en la asociación ansiedad y adicción a redes sociales.....	48
3. Cargas factoriales del BAI.....	64
4. Cargas factoriales del Cuestionario AAQ-II.....	71
5. Cargas factoriales del Cuestionario ARS.....	76
6. Análisis de redes de las dimensiones de la ansiedad, evitación experiencial y adicción a redes sociales.....	94
7. Análisis de mediación de la evitación experiencial sobre el efecto de la ansiedad con la adicción a redes sociales.....	98



INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria implica asumir nuevas responsabilidades académicas, desarrollar una mayor independencia y estar expuestos a cambios sociales, lo cual puede aumentar la sensación de incertidumbre y tensión. A su vez, las propias demandas que exige la formación también van a estar intensificando las respuestas ansiosas, tal como la sobrecarga de sus deberes, la preparación para los exámenes, los ajustes en los horarios y la realización de prácticas preprofesionales (Seperak-Viera et al., 2021). Por ende, la ansiedad suele estar presente ante estas demandas, afectando negativamente en el bienestar de los estudiantes y en su salud mental.

En este contexto, la evitación experiencial juega un papel importante en la exacerbación de la ansiedad, dado que la tendencia a evitar situaciones o actividades que provocan malestar emocional, aunque en el corto plazo pueda proporcionar alivio, a largo plazo refuerza las respuestas ansiosas al impedir que los estudiantes enfrenten y aprendan a manejar sus fuentes de estrés (Hayes et al., 1999; Wilson y Luciano, 2003).

Por otro lado, existe un marcado incremento del uso de las redes entre los universitarios, impulsado por la creciente accesibilidad a dispositivos móviles y conexiones a internet que ha surgido en los últimos años (We Are Social y Hootsuite, 2020). Las redes sociales suelen ofrecer una forma aparentemente inagotable de interacción social, acceso a información y entretenimiento, lo que permite que las personas permanezcan más tiempo conectadas (Martín y Medina, 2021). Sin embargo, a medida que los sujetos utilizan de manera continua y desmedida las redes sociales, aprenden que pueden utilizarlas para

regular sus emociones y dejar de experimentar respuestas negativas como la ansiedad (Echeburua y Corral, 2010). Por tal motivo, el presente estudio pretende conocer la influencia de la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a las redes sociales en universitarios de Lima.

La investigación se logra estructurar por medio de seis capítulos. En el primer capítulo se encuentra el planteamiento del problema, el cual finaliza con la presentación de la pregunta de investigación, para seguir con la justificación del estudio, junto con las delimitaciones y las limitaciones encontradas, para finalizar con los objetivos propuestos. Luego, en el segundo capítulo se reportan los aspectos teóricos conformado por los antecedentes, las bases teóricas y la definición de términos, para culminar con las hipótesis. En el tercer capítulo se observa el método, donde se presenta el nivel, tipo y diseño de estudio; así como los participantes (población, muestra y muestreo), la definición de variables (conceptual y operacional), las técnicas e instrumentos de recolección de los datos, y culmina el capítulo con la descriptivos del procedimiento y análisis de los datos. Para el cuarto capítulo se hallaron los resultados alcanzados, iniciando con los hallazgos descriptivos, seguido por el análisis comparativo, de correlación, de regresión múltiple y de mediación o efecto indirecto. En el quinto capítulo se discuten los resultados según los antecedentes y las teorías encontradas. Mientras que para el último capítulo se puede identificar las conclusiones y recomendaciones del estudio, para los estudiantes evaluados.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Dentro del presente capítulo se inicia con el planteamiento del problema, el cual es estructurado desde una perspectiva internacional, latinoamericana y nacional sobre cada una de las variables, finalizando con la pregunta de investigación. Después, se plantearon cada uno de los apartados que conforman la justificación, seguido por las delimitaciones y limitaciones. Se culmina el capítulo presentando el objetivo general y cada uno de los objetivos específicos.

1.1 Planteamiento del problema

Diversos estudios indican que la ansiedad es una respuesta negativa que se encuentra relacionada con el uso de las redes sociales (Baltacı, 2019; Lozano-Blasco et al., 2020; Portillo-Reyes et al., 2021). Cuando experimentamos un aumento en las reacciones corporales fisiológicas, emocionales, motoras y sociales, nuestra percepción de bienestar se ve alterada. Para lidiar con estas sensaciones desagradables, cada individuo busca diferentes alternativas para reducirlas, por lo que se considera que la evitación experiencial es el principal mediador que explica la fuerte relación entre ansiedad y adicción a redes.

Dicho esto, la evitación experiencial sucede cuando las personas buscan escapar de ciertos eventos y sucesos privados (pensamientos, recuerdos, emociones, sensaciones corporales o predisposición corporal) que causan experiencias negativas; manteniéndose un patrón repetitivo de actuar al momento de enfrentarse ante las demandas de su medio (Hayes et al., 1996). Los sujetos que ejecuten comportamientos de evitación experiencial van a optar por realizar una serie indefinida de acciones, siendo estas muy variadas y con la finalidad de no percibir sensaciones desagradables que aparecen como ideas,

sentimientos, emociones, recuerdos o elementos del medio que liberan reacciones negativas, optando por ejecutar comportamientos distractores de diferente índole (Wilson y Luciano, 2002).

Al mantener un comportamiento que busca evitar situaciones de tensión o experiencias negativas, las personas llegarán a participar en diferentes tareas que resultan considerablemente más tranquilas o proporcionan sensaciones agradables de forma instantánea con el propósito de aliviar la vivencia de emociones desfavorables, siendo el uso del internet y redes sociales algunos medios que se frecuentan para escapar de situaciones de tensión (Echeburúa y Corral, 2010).

Según datos reportados por la We Are Social y Hootsuite (2020) reconocieron que cerca del 60% de la población mundial se mantiene conectado a internet, de los cuales el 89% de usuarios mantiene acceso a redes sociales, contando con un tiempo de uso promedio entre tres a cuatro horas al día aproximadamente; reconociendo que el grupo etario con mayor prevalencia de acceso a redes sociales fueron los jóvenes (90.4%). Así también, la Agencia Española de Noticias (2018) identificó que en España existió un incremento exponencial de 300% en los adolescentes y jóvenes que utilizaban su teléfono celular para acceder a las redes, señalando que el 21.3% de jóvenes manifestaron indicadores elevados de adicción a redes, lo cual se encontraba afectando su desempeño académico.

Como es bien sabido, las problemáticas respecto a la población universitaria es afectada por múltiples causas políticas y gubernamentales, tal como reconoce The Times Higher Education (THE, 2020), alrededor del 13% de los estudiantes universitarios de todo el mundo han tenido que interrumpir sus

estudios debido a la pandemia por COVID-19, mientras que el grupo más grande que continuó estudiando experimentó un aumento en las respuestas negativas debido a las nuevas condiciones de aprendizaje virtual. Asimismo, según señala la United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO, 2020) también existen índices elevados de conectividad a internet y redes sociales, aislamiento social, ansiedad general e implementación de mayores horas de trabajo. A nivel nacional, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2020) reportó niveles alarmantes de deserción estudiantil (18.6%) y un mayor índice de universitarios asistiendo de forma virtual para recibir sus clases (81.4%), quienes a su vez presentan alteraciones en diferentes áreas de su vida.

La adicción a las redes llega a ser desencadenada por diversos actos o situaciones que aumentan la ocurrencia de la evitación experiencial, tal como señala Ruiz-Ruano et al. (2020) una de las acciones relacionadas a la evitación de experiencias internas negativas se encuentra asociado al uso problemático de las nuevas tecnologías y sus aplicaciones como fuente de bienestar inmediato. La actitud de los universitarios por evitar la ansiedad suele generar una mayor tensión, ya que buscan mantener un control constante sobre aquellos factores que les producen malestar emocional. Este intento por evitar la ansiedad puede intensificar las respuestas fisiológicas y emocionales, dado que no cuentan con un repertorio adecuado de conductas para afrontar la situación estresante (Oblitas y Sempertegui, 2020).

El uso frecuente de las redes se encuentra generando a corto plazo sensaciones de placer y bienestar, mientras que a largo plazo trae consigo una posible dependencia que tiene como principales características el incremento del síndrome de abstinencia y la tolerancia. El primero se reconoce luego de un

periodo de abstinencia (sin uso de redes), donde experimentan mayor ansiedad y suelen buscar excusas para estar conectados, reduciendo los pensamientos o reacciones fisiológicas; mientras que el segundo se evidencia como el deseo por estar más tiempo utilizando las redes (Echeburúa y Corral, 2010).

La respuesta ansiosa se manifiesta de forma fisiológica con la activación del propio organismo que se percibe de forma negativa al presentarse dentro de un periodo reiterativo de tiempo, al deteriorar significativamente la calidad de vida y al carecer de un detonante real (Barlow, 2002). Por lo tanto, es común que muchos estudiantes busquen reducir o evitar por completo los sentimientos de ansiedad mediante comportamientos evitativos. Estas conductas pueden incluir la evitación de situaciones o actividades que provocan ansiedad, el aplazamiento de tareas, la procrastinación, el uso excesivo de redes o videojuegos como una forma de distracción, entre otros. Además, Velásquez et al. (2018) evaluaron a universitarios de Lima Metropolitana y encontraron que la ansiedad tuvo relación con la evitación experiencial, lo que involucró que los estudiantes ejecuten diversas actividades para disipar o reducir las sensaciones negativas, siendo la más frecuente la conexión a redes sociales.

Para Guillén (2018) los estudiantes universitarios contaron con una mayor prevalencia de ansiedad y de la estrategia de evitación experiencial; es decir a mayor manifestación de evitación experiencial mayores respuestas ansiosas en los universitarios. De manera semejante, Valencia et al. (2017) identificaron que la evitación experiencial de manera continua y estable se encontraba asociada de manera inversa con la ansiedad, lo cual impide el afrontamiento de las demandas dentro de su contexto universitario.

En base a lo reportado, se reconoce como la evitación experiencial puede estar desarrollándose como mediador para las sensaciones de ansiedad y su relación con las redes sociales. Por ello, se plantea como pregunta de investigación: ¿Influye la ansiedad sobre la evitación experiencial y la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima?

1.2 Justificación de la investigación

La investigación se justifica de manera teórica debido a que se encontró escasa información sobre la influencia que ejerce la ansiedad sobre la evitación experiencial y la adicción a redes sociales en universitarios, así mismo, se brinda mayor conocimiento sobre los niveles de dichas variables que puedan estar afectando a la población universitaria. Además, se identifican los diferentes modelos teóricos que sustentan y explican la asociación o causalidad directa e indirecta entre las variables.

Así también, se cuenta con justificación del tipo práctica puesto que los estudiantes universitarios presentan una serie de complicaciones producto de las consecuencias de un estado de pandemia por el COVID-19, la cual generó mayores niveles de ansiedad en la población universitaria (Sánchez-Carlessi et al., 2021; Sigüenza y Vílchez, 2021). Esto altera la ocurrencia de ciertos hábitos y características de la vida diaria, las cuales van favoreciendo el uso de redes debido a la dificultad para mantener contacto presencial y reduciendo los niveles de ansiedad experimentados. Es por ello, que con los hallazgos se podrán ejecutar programas de intervención y promoción que reduzcan los altos niveles de ansiedad, evitación experiencial y adicción a redes en los participantes evaluados; así también, se podrá diseñar programas de intervención que

busquen cambiar los patrones de evitación experiencial que mantengan la adicción a las redes para menguar la sintomatología ansiosa.

El estudio es relevante en el plano social debido a que se podrá conocer las problemáticas que los universitarios puedan estar presentando luego de las condiciones de confinamiento debido al COVID-19, y dentro de la normalidad de llevar sus clases de manera presencial.

1.3 Delimitación y limitación de la investigación

1.3.1 Delimitación de la investigación

Una delimitación es la relacionada a los participantes, los cuales pertenecen a una universidad privada de Lima Sur y del distrito de Villa El Salvador. Además, el estudio será ejecutado durante un periodo de tiempo de 15 meses entre los años 2020 y 2021, de tal manera que la selección de la muestra se podrá recoger durante el primer semestre del 2023-I. Las variables serán medidas por medio del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).

1.3.2 Limitaciones de la investigación

El estudio presenta limitaciones de tipo metodológicas debido a que la muestra fue recolectada mediante un proceso de selección no probabilístico ni aleatorizado, motivo por el cual los datos no son representativos para toda la población de estudiantes de la universidad de Lima Sur evaluados.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la influencia de la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.

1.4.2 Objetivos específicos

- Identificar los niveles de la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Identificar los niveles de la evitación experiencial en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Identificar los niveles de la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Comparar los niveles de la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima en función al sexo y edad.
- Comparar los niveles de la evitación experiencial en estudiantes de una universidad privada de Lima en función al sexo y edad.
- Comparar los niveles de la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima en función al sexo y edad.
- Establecer la relación entre la ansiedad, la evitación experiencial y la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar la influencia de las dimensiones de la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar el efecto indirecto de la evitación experiencial sobre la relación de la ansiedad y la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

El presente capítulo se estructura en cuatro subcapítulos, el primero se refiere a los antecedentes más relevantes que guardan similitud con la investigación, los cuales estuvieron organizados desde un aspecto internacional y nacional. Asimismo, se presentan las bases teóricas, donde se reportaron los conceptos y modelos teóricos de la ansiedad, la evitación experiencial y adicción a las redes sociales. Luego, en el tercer subcapítulo se realiza un resumen de los conceptos que ayudan a explicar los resultados del estudio. Por último, se finaliza el capítulo con la presentación de las hipótesis.

2.1 Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales

Collantes y Tobar (2023) buscaron la relación de la adicción a redes sociales y la autoestima en 280 universitarios (74.7% mujeres y 25.3% hombres) entre los 17 a 25 años de Abanto – Ecuador. Utilizaron la Escala de Adicción a Redes (SMAS) y la Escala de Autoestima (EAR). Hallaron que el 37.0% tuvo un nivel moderado de adicción a las redes, el 29.5% en bajo y el 18.5% para un nivel elevado. Para la autoestima, el 82.5% contó con un nivel ligeramente bajo y el 13.4% en equilibrado. Para la otra variable, reportaron que no existieron diferencias según sexo ($p > .05$). Ambas variables se relacionaron de forma inversa ($r = -.281$, $p < .001$). Concluyeron que, a mayor adicción a las redes, menores puntuaciones de autoestima.

Oñate (2023) analizó la satisfacción académica, la evitación experiencial y la ansiedad generalizada en 196 participantes de diferentes universidades de Ecuador. Evaluó con el Cuestionario AAQ-II, la Escala de Ansiedad de Hamilton

(HARS) y la Escala de Satisfacción Académica (ESA-8). Encontró que existió diferencias para el sexo en cuanto a la evitación experiencial y la ansiedad ($p < .05$), donde las mujeres contaron con mayores puntuaciones. Además, existe relación directa entre la evitación experiencial y la ansiedad ($\rho = .740, p < .05$) y de forma inversa para la satisfacción académica ($\rho = -.362, p < .05$). En cuanto al análisis de mediación, reportó que la evitación experiencial estuvo explicando en mayor medida el efecto de la satisfacción académica con la ansiedad generalizada ($p < .001$). Concluyó que a mayores puntajes de evitación experiencial, mayor ansiedad y menor satisfacción académica.

Zhao et al. (2022) investigaron la influencia de los factores demográficos (edad y sexo), la impulsividad, la autoestima, las emociones y el sesgo de atención sobre la adicción a redes sociales en 520 estudiantes (53% mujeres y 47% varones) entre los 16 a 23 años de universidades estatales chinas. Aplicaron la Escala SMAS, la Escala de Impulsividad de Barrat, la Escala EAR, la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad y Depresión de Zung, la Escala de Ansiedad de Interacción, la Escala de Soledad de la UCLA y el Inventario de Atención Positivo y Negativo. La adicción a las redes sociales estuvo relacionada de forma directa con la soledad ($r = .33, p < .05$), la atención a la información negativa ($r = .45, p < .05$), ansiedad social ($r = .42, p < .05$), depresión ($r = .41, p < .05$), ansiedad ($r = .41, p < .05$) e impulsividad ($r = .34, p < .05$); mientras que la autoestima estuvo relacionada de forma inversa ($r = -.33, p < .05$). En el modelo de regresión múltiple encontraron que el género, la impulsividad, la ansiedad y la ansiedad social se encontraron prediciendo la adicción a redes, con una varianza explicada de 38%.

Portillo-Reyes et al. (2021) en Juárez-México, investigaron la adicción a redes, la ansiedad y autoestima en 100 participantes de pregrado entre los 18 a 44, para ambos sexos. Utilizaron el Cuestionario *ARS-24*, la Escala *AMAS-A* y la Escala *EAR*. Encontraron relación de tendencia directa entre la adicción a redes y la ansiedad ($\rho = .518, p < .05$), mientras que para la autoestima la relación fue inversa ($\rho = -.399, p < .05$). Se concluyó que a mayor adicción a redes menor autoestima y mayor ansiedad.

Aslan (2020) realizó un estudio en Turquía, con las variables de defusión cognitiva, depresión, atención plena y evitación experiencial sobre la adicción al internet en 640 universitarios (68.9% mujeres y 31.1% varones) de 18 a 33 años pertenecientes a universidad privadas y públicas de la ciudad de Gaziantep. Aplicó la Escala de Adicción al Internet Abreviada (*YIAT-SF*), la Escala de Defusión de Drexel (*DDS*), el Inventario de Depresión de Beck (*BDI*), la Escala de Consciencia de la Atención Consciente (*MAAS*) y el Cuestionario de Evitación Experiencial – 30 (*MEAQ-30*). Reconoció relación directa entre la adicción al internet con la depresión ($r = .382, p < .05$) y las dimensiones de la evitación experiencial de aversión a la angustia ($r = .171, p < .05$), procrastinación ($r = .249, p < .05$) y represión / negación ($r = .322, p < .05$); mientras que la relación fue negativa con la defusión cognitiva ($r = -.144, p < .05$) y la atención plena ($r = -.316, p < .05$). En cuanto a la regresión identificó que la defusión cognitiva, la depresión, la atención plena y la evitación experiencial influye en un 22.3% sobre la adicción al internet.

Lozano-Blasco et al. (2020) en España, investigaron la relación entre la adicción a redes sociales y la ansiedad en 361 estudiantes de distintas universidades de La Mancha, Cataluña y Valencia, de 18 a 65 años. Utilizaron el

Cuestionario ARS-24 y el Inventario de Ansiedad BAI. Encontraron mayor presencia para el nivel medio de la adicción a redes y la ansiedad, además reportaron relación entre ambas variables ($\rho = .232, p < .01$). La regresión arrojó valores significativos ($R^2 = 7.6\%, \beta = -.276, p < .05$) donde la adicción a redes influye sobre la ansiedad.

Ruiz-Ruano et al. (2020) analizaron la relación entre la evitación experiencial y el uso abusivo del teléfono móvil en 1176 universitarios de la ciudad de Murcia-España, de 16 a 82 años, siendo más de la mitad de estudiantes del sexo femenino (828 participantes). Aplicaron el Cuestionario AAQ-II y la Escala de Adicción al Smartphone (SAS-SV). Encontraron relación directa entre la evitación experiencial y el uso abusivo del teléfono móvil, así como también con el tiempo de conexión y la aplicación preferida. Concluyeron que a mayor presencia de evitación experiencial mayores niveles de un uso abusivo del smartphone.

Varchetta et al. (2020) analizaron la relación entre la adicción a redes sociales, el miedo a perderse algo y la vulnerabilidad en línea en 306 universitarios de Roma – Italia (50.3% hombres y 49.7% mujeres), entre los 18 a 30 años. Utilizaron la Escala de Compromiso en las Redes (SMES), la Escala de Adicción a las Redes (BSMAS), la Escala de Miedo a Perderse Algo (FOMO), la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas (BPNS), la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Vulnerabilidad en Línea. Demostraron que la adicción a redes estuvo relacionada de forma directa con el compromiso en las redes sociales ($r = .48, p < .05$), miedo a perderse algo ($r = .77, p < .05$) y vulnerabilidad en línea ($r = .22, p < .05$); además, existió una relación inversa con la autonomía ($r = -.48, p < .05$), las competencias ($r = -.46, p < .05$) y el apoyo

psicológico ($r = -.42, p < .05$). Sin embargo, la adicción a redes fue mayor en las mujeres ($M = 4.70$) en comparación de los varones ($M = 5.05$). Esta variable es explicada en un 58.6% por la ocurrencia del miedo a perderse algo ($\beta = .61, p < .001$) y el compromiso a las redes sociales ($\beta = .27, p < .001$). Concluyeron que, a puntajes elevados de adicción a redes, mayor miedo a perderse algo y mayor compromiso a las redes.

Baltacı (2019) determinó la asociación entre la adicción a redes sociales, la ansiedad social, soledad y felicidad en 312 estudiantes, el 53% mujeres y el 47% varones de una universidad de Turquía. El estudio fue de alcance explicativo. Usó la Escala SMAS-AF, la Escala de Ansiedad Social (SAS), el Formulario Breve del Cuestionario de Felicidad de Oxford (OHQ-SF) y el Formulario de Soledad (ULS-8). Encontró relación entre la adicción a redes sociales con la ansiedad social ($\rho = .417, p < .05$), soledad ($\rho = .185, p < .05$) y felicidad ($\rho = -.298, p < .05$). La adicción a redes fue explicada en un 18% por la ansiedad y un 19.6% para la felicidad, además, incluyendo la soledad el modelo incrementó a un 20% de la varianza explicada.

Antecedentes nacionales

Martínez (2021) buscó la relación entre la ansiedad y la ansiedad social en 449 estudiantes de Lima Sur en derecho y psicología. Aplicó el Inventario IDARE y el Cuestionario de Ansiedad Social (CASO-A30). Halló que el 45.6% contó con ansiedad estado en promedio, el 54.1% para ansiedad rasgo y el 51% para ansiedad social. Señaló que la ansiedad estado - rasgo y social no tuvo diferencias respecto al sexo ($p > .05$). En cuanto a la edad, existieron diferencias para las variables, con mayor ansiedad para quienes contaron con edades intermedias de 25 a 30 años y para los de derecho ($p < .05$). Existe relación entre

la ansiedad social con la ansiedad estado ($r = .220, p < .001$) y rasgo ($r = .153, p < .001$). Concluyeron que a mayor ansiedad estado y rasgo, mayores niveles de ansiedad social.

Sánchez-Carlessi et al. (2021) analizaron la asociación entre la ansiedad, la somatización, la depresión y la evitación experiencial en 1264 estudiantes de 11 universidades peruanas que recibían clases virtuales. Emplearon el Inventario de Comportamiento Psicosocial Desajustado (ICPD), el cual se comprende por 10 instrumentos, y evaluaron el Cuestionario AAQ-II. Encontraron que el 48.8% contó con un nivel bajo de ansiedad, el 55% de depresión y el 70% de somatización; seguido por el 42.4%, 36.2% y 27.1% en el nivel medio respectivamente. En cuanto a la evitación experiencial, la mayoría de estudiantes tuvo un nivel raramente (31.4%), seguido por a veces (24.6%) y muy raramente (20.1%). Además, los niveles elevados de ansiedad y evitación experiencial estuvieron asociados de forma significativa con el sexo femenino, con los estudiantes de ingeniería, menores edades (15 a 20 años) y en estudiantes de provincia. Concluyeron que los niveles de ansiedad y evitación experiencial fueron mayores para el nivel medio.

Núñez-Guzmán y Cisneros-Chávez (2019) estudiaron la adicción a redes y la procrastinación académica en 220 estudiantes de Arequipa, de 16 a 21 años. Aplicaron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (MEYVA) y el Inventario de Procrastinación Académica (EPA). Hallaron que el 40% tuvo una moderada adicción a redes y el 15.4% en grave; asimismo, existe mayor nivel medio de procrastinación académica (39%), seguido por un nivel bajo con 27.8%. Existe relación directa entre dichas variables ($\rho = .977, p < .05$). Concluyeron que, a mayor presencia de adicción a redes sociales, mayor procrastinación académica.

Velásquez et al. (2018) en Lima-Perú, analizaron las variables evitación experiencial, rumiación e impulsividad en 2859 universitarios de diversas carreras. Aplicaron el Cuestionario AAQ, la Escala de Impulsividad (BIS-11) y la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS). Encontraron relación directa entre la evitación y la rumiación ($\rho = .662, p < .01$), la impulsividad ($\rho = .410, p < .01$) y entre la rumiación y la impulsividad ($\rho = .471, p < .01$). Concluyeron que a mayor presencia de evitación experiencial mayor rumiación e impulsividad.

Guillén (2018) investigó la evitación experiencial y la ansiedad en 183 universitarios de Lima Metropolitana, de 18 a 36 años con el 70% mujeres y 30% varones. Aplicó el Cuestionario AAQ-II y el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA). En cuanto a sus resultados reportó mayor prevalencia para el nivel medio de ambas variables de estudio; sin embargo, identificaron relación directa para ambas ($\rho = .569, p < .05$). Concluyó que a mayor presencia de evitación experiencial mayor ansiedad.

Valencia et al. (2017) analizaron la existencia de relación entre la evitación experiencial, el afrontamiento y la ansiedad en 284 estudiantes de pregrado de Lima Metropolitana, de 16 a 30 años (56% femenino y 44% masculino). Aplicaron el Cuestionario AAQ-II, el Cuestionario de Afrontamiento Breve (COPE) y el Inventario de IDARE. Encontraron diferencias para la evitación experiencial y la ansiedad estado - rasgo según el sexo ($p < .05$), donde los varones tuvieron una mayor evitación experiencial y las mujeres mayor ansiedad. Además, existió relación directa entre la evitación experiencial con la ansiedad estado ($\rho = .638, p < .05$), rasgo ($\rho = .787, p < .05$) y la autculpa ($\rho = .529, p < .05$); y relación de tipo indirecta con la baja actitud a la resolución de problemas ($\rho = -.439, p < .05$). Reportaron que la ansiedad rasgo ($\beta = .64, p < .001$) y la evitación

experiencial ($\beta = .15$, $p < .05$) explicaron un 57% la presencia de ansiedad estado. Concluyeron que a mayor evitación experiencial mayor ansiedad estado-rasgo, mayor autculpa y menor presencia de solución de problemas.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Ansiedad

Aproximación conceptual de la ansiedad

Para concebir la ansiedad es necesario reconocer que existen diferentes posturas y acercamientos sobre su definición, llegando incluso a denominarlo de múltiples formas (respuesta, rasgo de personalidad, síntoma, reacción emocional, estado, experiencia interna, entre otros). Sin embargo, se va tomando en consideración aspectos comunes que consisten en la manifestación de una respuesta fisiológica, conductual y cognitiva en base a ciertas experiencias en particular, denotando una respuesta compleja por parte del sujeto, la cual se manifiesta de forma emocional y con un fin adaptativo (Sierra et al., 2003).

Para Barlow (2002) la ansiedad se considera como una emoción que va a estar orientada hacia aspectos futuros, comprendida por una visión enfocada a no tener el control o no lograr predecir lo que les vaya a suceder, en especial eventos o suceso que son potencialmente aversivos y requieren de un cambio drástico del foco atencional para emitir una respuesta adaptativa. Distingue su diferencia del miedo, el cual lo denomina como una respuesta primitiva que alerta de un potencial peligro, caracterizado por una activación fisiológica que prepara al organismo para actuar y realizar una determinada acción.

De otra forma, para Clark y Beck (2012) se define como una respuesta emocional provocada por el miedo, a diferencia del miedo, que es la valoración

de un posible peligro real o potencial. Por ello, la determinan como un sistema complejo donde actúan diferentes componentes en su respuesta (fisiológico, comportamental, afectivo y cognitivo), los cuales preparan a la persona frente a un estado de amenaza para responder de manera adaptativa, siendo activados al percibir situaciones, sucesos o circunstancias como incontrolables e imprevisibles.

Se entiende a la ansiedad como una respuesta cognitiva que enfatiza en los recuerdos negativos debido a una anticipación polarizada de eventos próximos en el tiempo, los cuales pueden ser manifestados a corto o largo plazo (Spielberger, 1972). Los sujetos que mantienen un mayor grado de ansiedad tienden a distorsionar la información que perciben a través de sus sentidos, dejando de lado eventos que pudieran ser significativos y prestando mayor atención a las sensaciones negativas ejercidas por otros sujetos, lo cual intensifica y maximiza la sintomatología ansiosa. Por lo tanto, para dicho autor la ansiedad genera una interpretación errónea de su medio, ocasionando miedo y temor a experiencias que en realidad no lo ameritan.

Modelo teórico de la ansiedad estado-rasgo de Spielberger

El presente modelo teórico permite una mayor comprensión de ciertos componentes que están involucrados dentro de las respuestas denominadas como inadaptadas, de tal manera que existe una propuesta teórico-empírica donde se clasifica a la ansiedad en dos dimensiones (ansiedad-rasgo y ansiedad-estado). El primer tipo determina una respuesta ansiosa producto de características individuales como la personalidad, mientras que la segunda se refiere a un estado momentáneo de ansiedad producido por un evento o situación específica. Por tal motivo, se le considera como un problema que

engloba dos vertientes necesarias de predecir para la protección del bienestar psicológico (Spielberger, 1972).

La respuesta de ansiedad es espontánea, involuntaria y se intensifica según las experiencias de alto riesgo y de mayor intensidad que haya podido presenciar cada sujeto a lo largo de su vida, de tal forma que los estímulos anteriormente considerados como neutros son asociados con eventos amenazantes y se transforma en estímulos detonantes de comportamientos ansiosos (Lozano-Blasco et al., 2020). Bajo esta perspectiva, se entiende que la ansiedad varía en cada individuo, donde para algunos el involucrarse en eventos sociales son detonadores de tensión, mientras que para otros es el hecho de no realizar actividad alguna (Sierra et al., 2003).

Sin embargo, Spielberger (1972) considera que la ansiedad cuenta con dos componentes, uno que tiene un patrón estable a lo largo del tiempo y otro momentáneo producto de un contexto situacional en específico. Estos dos aspectos determinan las siguientes dimensiones de la ansiedad:

- **Ansiedad-rasgo (A-R):** Se considera como una respuesta o tendencia estable a lo largo del tiempo, puesto que se presentan ciertos rasgos de personalidad que permite responder de forma semejante ante diversos contextos de tensión o estrés. Los niveles elevados de ansiedad como rasgo por lo general suelen mantener mayor intensidad de ansiedad como estado (Spielberger, 1972).
- **Ansiedad-estado (A-E):** Se conoce como una respuesta momentánea y espontánea que perciben las personas ante situaciones amenazantes. Además, detona mayores comportamientos de índole fisiológico, emocional, social, motor y cognitivo (Spielberger, 1972).

Modelo conductual de la ansiedad

Uno de los primeros aportes de la ansiedad se fundamenta desde el condicionamiento clásico, donde es considerada como una respuesta emocional condicionada debido a que se origina por la asociación de un estímulo aversivo (p. ej. terremotos, robo, entre otros) con un estímulo neutro, de forma que este último adquiere ciertas propiedades aversivas a tal punto de generar consecuencias semejantes como el estado de tensión y ansiedad (Moreno, 2008). Luego, a raíz del modelo operante, se entiende a la ansiedad como una clase de respuesta que explica su mantenimiento producto de las consecuencias experimentadas, bien sea como castigo o reforzador (Anicama, 2010).

Dentro del presente modelo, la ansiedad se entiende como una conducta aprendida que a su vez cuenta con un componente emocional y fisiológico, puesto que ante ciertas circunstancias se detona de forma inmediata al existir eventos aversivos, mientras que en otras se produce por un condicionamiento clásico o instrumental (Casey et al., 2001). En mayor medida, la ansiedad que tiene como consecuencia respuestas inadaptadas llega a ser aprendida a lo largo de la vida, producto de una asociación de estímulos, factores reforzantes o castigadores, e inclusive bajo una perspectiva vicaria que se basa en un aprendizaje por medio de modelos sociales (Tobal y Cano, 1986).

Característica de la ansiedad

Para comprender en mayor medida las características de la ansiedad, se debe de realizar un análisis de los sujetos que cuenten con una alta y problemática angustia psicológica, ya que pueden percibir una mayor tensión frente a eventos adversos, mientras que los sujetos que se regulan emocionalmente manifiestan menor respuesta autonómica detonante de

síntomas ansiógenos (Casey et al., 2001). La ansiedad se entiende como un estado psicológico que detona reacciones fisiológicas negativas, al igual que positivas, dado que permite la rápida actuación ante eventos estresantes (Oblitas y Sempertegui, 2020).

Muchas veces quienes experimentan ansiedad distorsionan la realidad que perciben por medio de sus sentidos a través de las cogniciones, ya que cuentan con experiencias anteriores que alteran la expresión real de un evento vivido y generan pensamientos negativos que activan al organismo a responder de forma ansiosa como si se estuviera experimentando una situación aversiva real a la cual debe de escapar (Pereyra, 2008). Es por ello que los ansiosos tienden a percibir en mayor medida las señales mínimas de peligro, actuando de forma preventiva y evitativamente para no responder de manera ansiosa ante futuros eventos que no suceden aún, inclusive otros reconocen dichos eventos como situaciones de baja intensidad (Casey et al., 2001).

Así como existen características de tipo cognitivo en quienes cuentan con ansiedad, también existen aspectos emocionales de alta intensidad que generan reacciones fisiológicas como dolores de cabeza, aceleración de ritmo cardiaco, mayor sudoración, temblores en el cuerpo, entre otros (Lozano-Blasco et al., 2020). Estas características son producidas por un incremento de emociones de ira, miedo o temor, las cuales llegan a intensificarse hasta manifestar ataques de pánico, donde la persona se queda estática con una gran percepción de ansiedad a tal punto de querer escapar del evento ansioso. Al persistir la ansiedad durante periodos largos de tiempo, muchos optan por alejarse de todo evento que le parezca elicitador de respuestas ansiosas, llevando una vida de

mayor sufrimiento al no poder experimentar de forma normal todo tipo de situaciones (Tobal y Cano, 1986).

El patrón continuo de evitar experiencias estresantes suele ocasionar una baja percepción de ansiedad, la cual es ejecutada con la intención de dejar de manifestar emociones y sensaciones negativas (Sigüenza y Vílchez, 2021). Sin embargo, llegan a aislarse de los eventos agradables que involucran un mínimo riesgo como el salir a la calle, tener que llamar por teléfono o escribir un mensaje, negándose a enfrentar sus temores por optar involucrarse con una estrategia de afrontamiento de constante evitación (Oblitas y Sempertegui, 2020).

Moreno (2008) la determina como una respuesta adaptativa que permite al individuo enfrentarse a eventos nuevos y facilitar la huida de situaciones que atenten contra su vida e integridad. El problema estaría si este estado permanece a mediano y largo plazo, fomentando ocurrencias desagradables para un desarrollo personal, en formación de relaciones sociales o en el ámbito familiar, académico y laboral. Por ello, se evidencia a la ansiedad como una respuesta que todos los sujetos cuentan en una primera interacción frente a eventos desconocidos, permitiendo alejarse del evento nuevo o tolerarlo hasta que no detone reacciones ansiosas (Lozano-Blasco et al., 2020).

2.2.2. Evitación experiencial

Definiciones

El término de evitación experiencial parte desde un nuevo punto de vista clínico para visualizar los trastornos complejos y comórbidos en base a una deficiencia en el término de clasificación de los grandes manuales de criterios diagnósticos, de tal modo que en base a la perspectiva funcional que propone Hayes et al. (1996) surge la evitación experiencial como una problemática

transdiagnóstico, la cual va a implicar una serie de problemáticas y deficiencias que anteriormente se podrían denominar como un cuadro muy complejo con múltiples comorbilidades.

En base a lo mencionado, la evitación experiencial busca explicar la funcionalidad de la conducta y fue definida como el rechazo que mantiene la persona al interactuar con sus experiencias privadas, de tal forma que al percibir algún tipo de pensamiento o emoción desagradable van a estar ejecutando una serie de acciones que mantienen la finalidad de evitar su involucramiento con dichos procesos, generando mayores sensaciones desagradables ante el evento rechazado y el mantenimiento del mismo (Hayes et al., 1996).

La evitación experiencial va a delimitar una gran variedad de acciones que los individuos realizan con el objetivo de evitar el involucramiento con la experiencia, buscando alejarse del contacto directo con sus valores debido a la reducción de malestar de modo inmediato, pero a largo plazo genera mayores sensaciones de tensión y rechazo de aspectos particulares de la vida, como el goce por percibir las situaciones negativas como lección de aprendizaje para manejarlo mejor en su próxima aparición (Wilson y Luciano, 2002).

Desde una perspectiva de la Teoría de Marcos Relacionales (TMR) se define a la evitación experiencial como una dimensión funcional que subyace y forma parte de diferentes trastornos, puesto que se basa en una nueva manera de entender los fenómenos psicológicos. Las conductas de evitación son productoras de un alivio momentáneo y breve, lo que comprenden como un efecto boomerang dado que con el pasar del tiempo el malestar regresa con mayor intensidad (Luciano y Sonsoles, 2006).

Para Maero (2019) la evitación experiencial cuenta con limitación al explicar la funcionalidad de la conducta, de tal manera que la concepción conocida como la forma de esquivar las experiencias internas del sujeto queda corta, por el cual lo determinaría como un fenómeno que sucede al momento en que la persona intenta cambiar la frecuencia en que suceden sus experiencias privadas, tomando alternativas para cambiar la probabilidad de ocurrencia del evento (conducta de escape) o los contextos de ocurrencia, lo cual produce dificultades en la calidad de vida y su actuación placentera.

Modelos teóricos de la evitación experiencial

El término de evitación experiencial es propuesto por Hayes et al. (1996) bajo un modelo transdiagnóstico, ya que lo conciben como una nueva modalidad de agrupar y consignar una gran variedad de comportamientos que comparten las mismas funciones (evitar o dejar de percibir experiencias internas), a diferencia de los criterios diagnósticos que se encuentran fundamentados por el modelo médico.

El modelo teórico que fundamenta la evitación experiencial es el contextualismo funcional y la TMR, la primera explica que el comportamiento de todo individuo está relacionado al ambiente o contexto donde se encuentra, y la segunda se refiere a que todo ser humano puede aprender a clasificar y relacionar estímulos a través del lenguaje. Esto se utiliza desde un enfoque de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) la cual enfatiza que el sufrimiento humano se debe a una evitación experiencial producto de la fusión cognitiva y la carencia de aceptación y compromiso para una vida plena, basada en valores y significativa (Wilson y Luciano, 2002).

Factores que desarrollan la evitación experiencial

La evitación experiencial se comprende como aquel patrón de conductas que se realizan con la finalidad de reducir las emociones negativas, de tal manera que van a contar con una amplia variedad de comportamientos inmediatos que alivien el malestar; sin embargo, a largo plazo va a estar produciendo un distanciamiento de sus valores, motivo por el cual van a existir diferentes términos que se encuentren desarrollando una mayor evitación experiencial (Barboza, 2017; Velásquez et al., 2018).

Uno de las primeras formas de aprendizaje de comportamientos y patrones de evitación depende de cómo se reacciona y afrontan los problemas según sus patrones de comportamientos anteriores dentro de su vida diaria, de tal modo que al experimentar comentarios negativos por sus familiares van a estar desarrollando situaciones deficientes para el aprendizaje a futuro de estrategias de afrontar el problema (Wilson y Luciano, 2002).

El aprendizaje por imitación también constituye el modo de actuar de un cierto grupo de sujetos, ya que al presenciar que los demás enfrentan sus temores con evitación, van a optar por realizarlo igualmente, mientras las consecuencias inmediatas no afecten el desarrollo de sus valores personales (Luciano y Hayes, 2001).

El hecho que se experimenten en primera instancia solo situaciones negativas de su contexto o ambiente donde se encuentran van a generar una mayor facilidad para poder actuar en base a la evitación de experiencias cognitivas, mientras que los estudiantes que afrontan positivamente los problemas con su ejecución inmediata y resolución van a contar con alternativas más efectivas para su mantenimiento (Ekşi, 2019; Valencia et al., 2017).

Características de la evitación experiencial

Esta variable se manifiesta como la búsqueda de escapar de experiencias privadas, las cuales son generadas por diversos estímulos ambientales o por el sujeto mismo, de tal forma que al mantener dichas reacciones buscan diferentes alternativas para dejar de sentir el malestar. Sin embargo, los comportamientos que ejerzan para experimentar sensaciones agradables que interfieran con los sucesos privados van a estar disminuyendo el malestar a corto plazo, pero con el pasar del tiempo incrementan las conductas indeseadas y una mayor percepción del evento desagradable (Hayes et al., 1999).

Según lo reportado por Wilson y Luciano (2002) la evitación experiencial se comprende por las siguientes características:

- Es de naturaleza verbal: La presente característica se refiere a que la evitación experiencial es un proceso de autorregulación que se manifiesta de forma verbal, es decir, la persona va a contar con la capacidad de optar por alternativas de solución ineficaces, pero que al acompañar con argumentos verbales pueden adoptar la propiedad funcional de dichas verbalizaciones. Además, señalan dicha característica como una trampa verbal que mantiene el patrón de comportamientos negativos, puesto que, al ejercerlos y experimentar sensaciones de bienestar a corto plazo, van a creer que cuentan con estrategias efectivas para reducir los sucesos privados incómodos, lo cual a largo plazo va a interferir con el bienestar.
- Es una clase disfuncional limitante: Al ser una clase funcional, esto quiere decir que van a existir diferentes manifestaciones topográficas que van a contar con el mismo patrón de respuesta ante los eventos percibidos como desagradables, de tal manera que los sujetos van a experimentar una serie

de comportamientos que retire el estímulo aversivo o que impida la experimentación de sensaciones desagradables a corto plazo. El hecho de contar con una gran cantidad de habilidad respecto a la evitación va a favorecer la satisfacción de la persona y el mantenimiento por el principio de reforzamiento negativo de estrategias de afrontamiento deficientes, las cuales constituyen un determinado plan para evitar los eventos privados.

2.2.3. Adicción a redes sociales

Definiciones

La adicción a las redes sociales es considerada un hábito perjudicial en el uso de estas plataformas debido a que las personas no pueden distinguir entre su uso recreativo y su uso excesivo, lo que resulta en el uso continuo durante varias horas del día y en consecuencias negativas, como las relaciones familiares o en el cumplimiento de sus actividades diarias (García, 2013).

De acuerdo con Choque (2008), quienes desarrollan adicción a las redes presentan dificultades en sus relaciones con los demás, tienen dificultades para ser asertivos y experimentan poco éxito en su vida social fuera del mundo virtual. Estas dificultades generan problemas para interactuar con los demás y en algunos casos, suele afectar el sistema de motivación diurno y el ritmo del sueño. Las dificultades interpersonales son el resultado de una baja autoimagen, autoestima y autoconcepto, lo que impide que se sientan cómodos entablando conversaciones de manera presencial y prefiera utilizar las redes como forma de reducir las sensaciones negativas asociadas con la interacción social directa.

La adicción a Internet se define como una serie de comportamientos recurrentes y compulsivos relacionados con el acceso a redes y la conectividad en línea. A través de estas plataformas, muchos sujetos logran interactuar con

otros individuos, encontrar entretenimiento, distracción o incluso abrirse emocionalmente, lo que provocaría un alto grado de placer que los usuarios buscan experimentar de manera repetitiva. El placer que obtienen al estar pendientes de las redes sociales se incrementa en función del contenido del mensaje o del tema de conversación, lo que a su vez está influenciado por características propias como el rasgo de personalidad (Harlfuch et al., 2010).

No obstante, en este estudio se utiliza la definición propuesta por Ecurra y Salas (2014) que la conceptualiza como un patrón disfuncional de abuso de las mismas. Según esta definición, a medida que su uso aumenta, la persona puede perder el control sobre el tiempo que dedica a las redes, interfiriendo dentro de otras áreas de su vida.

Modelos teóricos de la adicción a redes sociales

Esta problemática es un fenómeno cada vez más estudiado y preocupante en la sociedad actual (Marín-Díaz et al., 2019). En este sentido, dos de los modelos teóricos más relevantes que se han propuesto para explicar este problema son los desarrollados por Ecurra y Salas (2014), por un lado, y por Echeburúa y Corral (2010), por otro. De tal forma, que en los siguientes apartados se detalla sobre dichos modelos.

Modelo teórico de la adicción a redes sociales de Ecurra y Salas

Ecurra y Salas (2014) consideran que el uso de las redes sociales es una exigencia del entorno externo que ha sido impulsado por los avances tecnológicos recientes. Esto ha resultado en un cambio constante de los hábitos sociales que llega a afectar negativamente el desarrollo óptimo de los individuos; además, el fácil acceso a redes y la posibilidad de obtener placer a través de ellas, ha contribuido a un mayor nivel de conectividad.

La necesidad de interactuar socialmente es una realidad innegable para los seres humanos, y es por eso que cada vez más personas de todas las edades recurren a las redes para satisfacer su necesidad de socializar. Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas dificulta el establecimiento de relaciones sociales directas o presenciales, lo que puede resultar problemático en algunos casos (Balseca, 2018).

Escurra y Salas (2014) proponen la existencia de tres dificultades o dimensiones dentro de la adicción a redes, las cuales son:

- **Obsesión:** Es la inclinación por enfocar la mayoría de los pensamientos en la conectividad a redes, con una preocupación constante por la disponibilidad y comodidad para conectarse a las redes, lo que resulta en una falta de atención hacia las experiencias fuera del mundo virtual.
- **Falta de control:** La dimensión en cuestión se refiere a la incapacidad para controlar el uso de redes, llevándolo a permanecer conectado incluso en situaciones inapropiadas o a pesar de las consecuencias negativas que haya experimentado anteriormente.
- **Uso excesivo:** Se refiere al uso constante y repetitivo de las redes, de tal manera que la persona se dedica la mayor parte de su tiempo a interactuar dentro de ellas, optando por utilizarlas en múltiples áreas de su vida, como el educativo, social, de pareja, familiar, entre otros.

Modelo teórico de la adicción a redes sociales de Echeburúa y Corral

Echeburúa y Corral (2010) sostienen que un uso excesivo de las redes genera desadaptabilidad, lo cual se convierte en un problema significativo cuando esta acción genera consecuencias negativas para quien la realiza. Por tanto, al utilizar las redes para fines laborales o de marketing, no deben ser

consideradas un trastorno psicológico. No obstante, si el uso excesivo causa problemas para el individuo, requiere tratamiento psicológico.

Los autores señalan que la adicción a las redes comparte los mismos criterios que la adicción al juego patológico (Echeburúa y Corral, 2010), con similitudes en las dimensiones que se mencionan a continuación:

- **Saliencia:** Sustitución de otras actividades por la conexión a las redes como la principal actividad de la vida diaria, llevándolo a dejar de lado otras actividades consideradas importantes (académicas, sociales, etc.).
- **Tolerancia:** La dimensión descrita se refiere a la necesidad de permanecer conectado por largos períodos de tiempo para experimentar sensaciones placenteras, lo que a su vez requiere mejorar las condiciones de su conexión a las redes mediante dispositivos tecnológicos más avanzados.
- **Cambios de humor:** Se caracteriza por cambios de ánimo cuando no están conectadas a las redes o se les impide el acceso a ellas, manifestando emociones negativas y comportamientos irritables.
- **Conflicto:** Suelen experimentar múltiples consecuencias negativas en distintos aspectos de su vida, incluyendo problemas en su vida social, familiar, académica o laboral.
- **Síndrome de abstinencia:** Se relaciona con los efectos psicológicos y físicos que experimenta una persona cuando no está conectada a las redes sociales durante un período prolongado, lo que resulta en una variedad de estados emocionales y fisiológicos que se disipan cuando vuelven a conectarse.

- **Recaída:** Después de un período de abstinencia o restricción del uso de las redes, existe la posibilidad de que los usuarios vuelvan a utilizar desmedidamente las redes, lo que lleva a una reaparición de forma paulatina de las complicaciones experimentadas con anterioridad.

Factores asociados a la adicción a redes sociales

El uso excesivo y poco saludable de las redes permite experimentar síntomas típicos de otras adicciones, tales como las relacionadas con las sustancias, provocando efectos negativos dentro de múltiples áreas de su vida. No obstante, si se emplean de manera adecuada, las redes suelen resultar útiles para consultar sobre información, contactar con otros sujetos y establecer relaciones amicales (Martín y Medina, 2021). Estas ofrecen una gran facilidad de expresión y contacto en el ámbito académico y profesional, ya que permite a autores de diferentes países mantener una comunicación fluida y constante, lo que enriquece y complementa los conocimientos más allá de las limitaciones poblacionales o geográficas (Balseca, 2018).

Los sujetos que usan las redes sociales de manera excesiva mantienen una fuerte necesidad de ser reconocidos y tomados en cuenta por un gran número de personas. Este comportamiento se encuentra correlacionado y genera consecuencias significativas en la calidad de vida, independientemente del tiempo que se conectan a las redes, no pueden desarrollar sus actividades diarias con normalidad, pierden grandes cantidades de tiempo, optando por una vida dentro de las redes y con poco contacto social (Cevallos, 2019).

Si no se utiliza de manera responsable y se establece un horario adecuado, el uso de las redes con fines recreativos y de ocio llega a ser perjudicial, ya que retrasa la ejecución de las tareas académicas o laborales.

Quienes están constantemente conectadas a sus redes sociales experimentan una gran sensación de satisfacción al ser aprobados y valorados por los demás, como consecuencia, suelen responder rápidamente a los mensajes o comentarios en las redes, y sienten un mayor placer al ver que su contenido o acciones son visualizados por un mayor número de usuarios (Vandana, 2016).

Mantenimiento y desarrollo de la adicción a redes sociales

Dicha variable se encuentra determinada por patrones de comportamiento que se aprenden a lo largo del tiempo, los cuales son moldeados por su crianza y factores sociales (Marín-Díaz et al., 2019). Estos patrones incluyen prácticas negativas que se vuelven habituales y logran afectar su autocontrol para regular un uso efectivo y saludable de las redes (Menéndez y Moral, 2020).

Los comportamientos adictivos mantienen sus raíces en el hogar, donde múltiples factores influyen en su desarrollo. Uno de los principales factores es la existencia de modelos negativos que fomentan el uso excesivo y cotidiano de las redes, siendo en algunos casos los padres quienes también las utilizan de manera frecuente (Mendoza y Vargas, 2018). Esto lleva a que los hijos crezcan viendo el acceso a las redes sociales como algo normal y cotidiano, deseando poder acceder desde tempranas edades (Tur-Porcar et al., 2019). Por otro lado, la falta de conocimiento de los padres los lleva a permitir que sus hijos experimenten por sí mismos la conectividad de las redes sociales, lo que los expone a diversos desafíos y a la obtención de gratificaciones que no se presentan en las interacciones sociales convencionales (Peñalba e Imaz, 2019).

La falta de una estructura familiar sólida llega a afectar con el cumplimiento de normas y reglas claras por parte de los miembros de la familia, lo cual da lugar a que algunos de ellos incumplan dichas normas sin sufrir las

consecuencias negativas correspondientes, ya que la supervisión en el hogar suele ser escasa (Medrano et al., 2017).

Aunque el entorno familiar se reconoce como el principal regulador de los comportamientos de sus miembros, tanto positivos como negativos, no es el único factor que influye en su uso de las redes. Dicho uso en niños, adolescentes y adultos está influenciado por el entorno social en el que se desenvuelven, ya que, al ser seres sociales, tienden a buscar y adoptar comportamientos que son comunes en su entorno para sentirse parte de él (Balseca, 2018). Los medios de comunicación van a contribuir a la popularidad de las redes, a través de la promoción masiva de nuevos productos tecnológicos que les permita estar conectados, y al mostrar cómo el uso cotidiano de las mismas se ha vuelto común en todo el mundo (Padilla-Romero y Ortega-Blas, 2017).

La familia y el entorno social son los primeros entes que permiten la formación de patrones significativos para el desarrollo y consolidación de futuros hábitos. A pesar de que la sociedad está inmersa en los avances y la abundancia de tecnología, la familia actúa como un regulador para evitar comportamientos negativos que puedan afectar las sensaciones placenteras frente a situaciones desagradables. Una gran cantidad de conductas son aprendidas por medio de la observación e imitación de otros comportamientos que hayan recibido alguna recompensa en común, incitándose a buscar dicha recompensa dentro de su propio entorno (Harlfuch et al., 2010).

Conforme las personas van creciendo, es probable que elijan llevar a cabo las acciones que han aprendido en su entorno social, y es más probable que continúen realizando comportamientos que son socialmente aceptados o que producen consecuencias positivas (Marín-Díaz et al., 2019). Por lo tanto, es

posible que se desarrollen ciertas cogniciones que promuevan un mayor acercamiento a las redes, sumado a las experiencias positivas que se refuerzan a través de las autoverbalizaciones positivas, lo que hace que aún se siga utilizando las redes sociales a pesar de que mantengan consecuencias negativas en otras áreas de su vida (Capa-Luque et al., 2022).

A medida que los adolescentes acumulan más experiencias de vida tendrán más motivos para seguir utilizando las redes, dado que son la opción más atractiva para establecer relaciones interpersonales, ya que les permite evitar el rechazo del contacto directo y la ansiedad de no saber cómo responder preguntas personales (Medrano et al., 2017).

Modelo mediacional propuesto

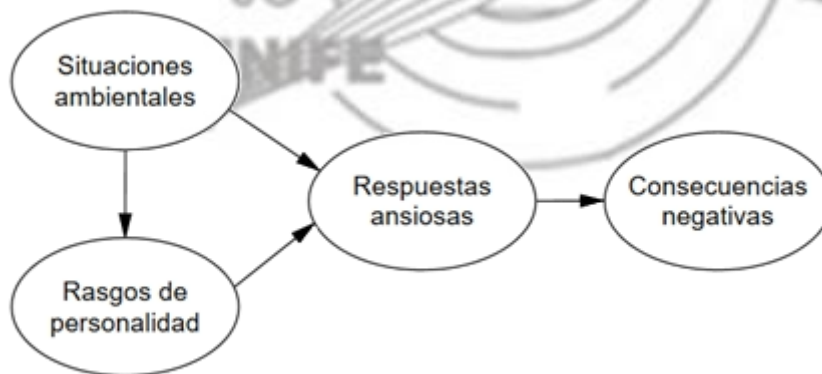
La ocurrencia de la ansiedad se considera en base a dos aspectos generales, los cuales se determinan por un rasgo de personalidad constante y mediante los eventos momentáneos que puedan estar incrementando las respuestas ansiosas (Spielberger, 1972). De tal manera que la ansiedad se logra manifestar debido a las condiciones particulares que vaya formando cada sujeto, generando así una mayor sensibilidad y respuestas ineficientes ante eventos estresantes (Vannucci et al., 2017).

El experimentar constantes respuestas de ansiedad favorece el desarrollo de estrategia de afrontamiento evitativas hacia las situaciones que generan mayor tensión emocional (Hayes et al., 1999), sumado a la rigidez cognitiva producto del deseo por modificar eventos que son imposibles de cambiar (Wilson y Luciano, 2002), surge un patrón de comportamientos que deterioran la vida de las personas. Aunque el evitar las emociones negativas puede tener beneficios a corto plazo, se reconoce que a mediano y largo plazo van a ser desfavorables.

Al explicar las relaciones bicondicionales de la ansiedad con sus posibles consecuencias se cae en la perspectiva de comprenderla en base a sólo la influencia de una variable, tal como se concibe en las asociaciones de la ansiedad con otras variables que son entendidas como efectos consecuentes dentro del entorno educativo respecto al rendimiento académico y relaciones interpersonales (Jadue, 2001), motivación para sus estudios (Cecilio y Alves, 2012), así como también, problemáticas clínicas como la depresión, estrés y otras consecuencias tanto psicológicas (Navas y Vargas, 2012) como médicas (Vannucci et al., 2017). Los cuales se basan en un entendimiento particular de la respuesta ansiosa como consecuente de múltiples problemáticas negativas, tal como se observa en la figura 1.

Figura 1

Modelo bicausal de la ansiedad



Nota: En la figura se observa que las respuestas ansiosas producen consecuencias negativas debido a que pueden ser originadas por las situaciones ambientales y los rasgos de personalidad,

Sí bien es cierto, el entendimiento de las investigaciones ejecutadas sobre la ansiedad se basa en la asociación respecto a las manifestaciones con diferentes variables, sin embargo, también cobra interés la asociación en cuanto al uso de las redes sociales como consecuencia negativa (Portillo-Reyes et al.,

2021; Lozano-Blasco et al., 2020; Baltacı, 2019), donde su uso continuo es favorecedor de aspectos negativos debido a que se mantiene con la finalidad de reducir la experiencias desagradables.

Desde esta perspectiva, se puede comprender la causalidad que mantiene la ansiedad sobre la adicción a las redes mediante un proceso funcional característico en las personas que cuentan con un patrón de evitación aprendido ante experiencias privadas, las cuales al buscar alternativas de solución van a sentir sensaciones agradables a corto plazo, lo que de forma consecuente a mediano y largo plazo pueden estar afectando o desarrollando mayores problemáticas. Siendo estas estrategias concebidas como un patrón de evitación experiencial destructivo, el cual genera un conjunto de comportamientos con la finalidad de menguar la problemática de ansiedad (Hayes et al., 1999).

Dicho esto, es importante señalar que dentro del presente modelo conceptual se concibe a la variable evitación experiencial como mediadora para reconocer una mayor presencia de influencia sobre la ansiedad y la adicción a redes, debido a que la explicación más conocida sobre el incremento de esta última reconoce su producción en cierta medida a que los estudiantes cuentan con mayores índices de ansiedad, las cuales van a ser calmadas mediante una mayor conectividad a las redes.

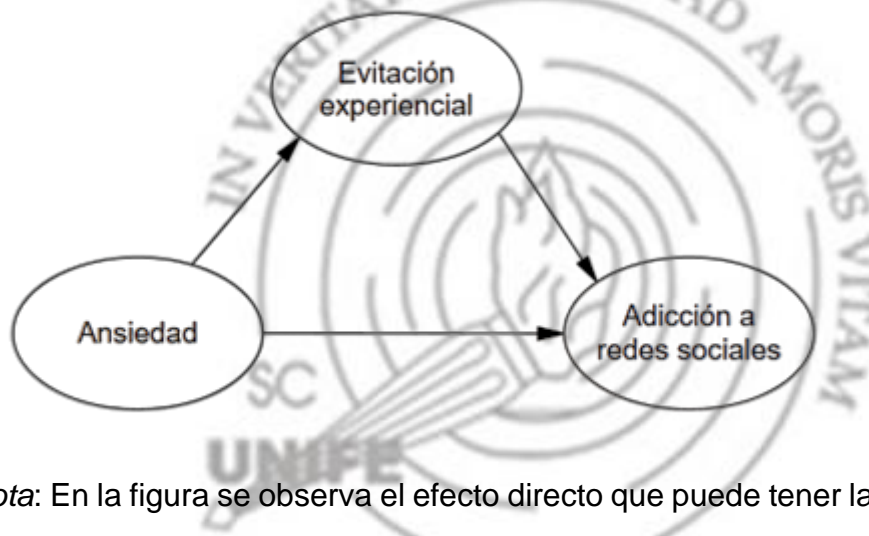
Sin embargo, debido a la evidencia empírica y concepciones teóricas propuestas en base a los modelos transdiagnósticos que son explicados por la influencia de la evitación experiencial (Hayes et al., 1999), se reconoce que dicha variable cumple el rol de mediadora para comprender que las reacciones ansiosas van a estar involucradas en una mayor producción de estrategias de

evitación experiencial que fomenten un mayor uso problemático y compulsivo de las redes sociales.

Por ello, se establece el modelo de la evitación experiencial como mediadora sobre la influencia de la ansiedad con la adicción a redes, tal como se logra describir en la figura 2.

Figura 2

Modelo de mediación de la evitación experiencial en la asociación ansiedad y adicción a redes sociales



Nota: En la figura se observa el efecto directo que puede tener la ansiedad sobre la evitación experiencial y la adicción a redes sociales, al igual que el efecto entre estas dos últimas. Sin embargo, la evitación experiencial también puede mediar la relación de la ansiedad con la adicción a redes sociales.

En el presente modelo se percibe a la ansiedad como una variable asociada a la adicción a las redes, sin embargo, dicha relación llega a ser explicada teóricamente por el patrón de estrategias de evitación experiencial (Hayes et al., 1999), de tal manera que ante las manifestaciones de experiencias ansiosas, los sujetos según su historia de aprendizaje, optan por reducir dichas reacciones negativas mediante diferentes comportamientos, siendo el uso de las redes una consecuencia inmediata que le generan sensaciones placenteras y debido al avance de las nuevas tecnologías la mayoría de personas acceden a

las redes para experimentar sensaciones placenteras y como medio de distracción (Echeburúa y Corral, 2010).

Desde la perspectiva conductual de los principios de aprendizaje se considera al uso de las redes sociales como una consecuencia que generan sensaciones de placer entendidas como reforzamiento positivo (R+) y en base a la retirada de las sensaciones desagradables experimentadas por la ansiedad (R-), las cuales cumplen un rol de mantenimiento para toda conducta (Skinner, 1945). La cual también va a sostener la manifestación de una mayor presencia del uso de las redes ante la experiencia de ansiedad, donde concierne la explicación de la evitación experiencial como un término de nivel medio que sirve para entender el proceso de aprendizaje implicado en primera instancia para su mejor abordaje (Barnes-Holmes et al., 2016). Así como también señala Ryle (1949), las etiquetas categoriales (como la ansiedad, evitación experiencial y adicción a redes sociales) implican una confusión de los aspectos que la explican, puesto que al ser entendidas como variables requieren un origen especial, sin embargo, son argumentos utilizados para sintetizar un patrón de comportamientos que mantienen una topografía de forma semejante.

2.3 Definición de términos

Ansiedad

Para Clark y Beck (2012) la ansiedad se concibe a partir de la manifestación previa de una serie de distorsiones cognitivas que alteran el procesamiento de la información y generan mayores sensaciones de ansiedad, estos sesgos cognitivos van a exagerar e infravalorar las demandas medioambientales que puedan percibir, desarrollando mayores reacciones fisiológicas, afectivas y cognitivas.

Evitación experiencial

Consiste en el rechazo que realiza una persona ante la interacción directa con las experiencias privadas, de tal forma que al encontrarse ante pensamientos o emociones desagradables buscan escapar o evitarlas, optando por la ejecución de una serie de acciones que tratan de mitigar las experiencias privadas desagradables (Hayes et al., 1996).

Evitación de emociones

Este componente se refiere a la tendencia de evitar sentir o enfrentar emociones incómodas o negativas, como el miedo, la tristeza o la ansiedad. Las personas que experimentan evitación de emociones pueden tratar de distraerse, negar sus sentimientos o recurrir a comportamientos que les impidan experimentar emociones desagradables (Arias et al., 2023).

Evitación de recuerdos

Implica evitar pensar en o recordar situaciones, eventos o experiencias dolorosas o traumáticas. Las personas que tienen evitación de recuerdos pueden esforzarse por suprimir los pensamientos relacionados con esos recuerdos difíciles, lo que a menudo resulta en una resistencia a hablar sobre ellos o a enfrentarlos emocionalmente (Arias et al., 2023).

Falta de autodominio

Se refiere a la dificultad para manejar impulsos y deseos inmediatos que pueden ser perjudiciales a largo plazo, ya que pueden luchar por resistirse a las tentaciones, posponer gratificaciones o controlar comportamientos impulsivos, lo que puede llevar a decisiones y acciones que no son coherentes con sus metas o valores a largo plazo (Arias et al., 2023).

Adicción a redes sociales

Se define como un patrón disfuncional de compulsiones que se manifiestan ante el uso a las redes, de tal manera que al incrementarse su frecuencia comienzan a tener menos control en el tiempo y suelen descuidar otras áreas importantes de su vida (Escrura y Salas, 2014).

Obsesión por las redes sociales

Inclinación de la persona a enfocar la mayoría de sus pensamientos en la conectividad a redes sociales, con preocupaciones por su disponibilidad y comodidad para conectarse a las redes, lo que resulta en una falta de atención hacia las experiencias fuera del mundo virtual (Escrura y Salas, 2014).

Falta de control personal

Incapacidad para controlar el uso de las redes sociales, llevándolo a estar conectado incluso en situaciones inapropiadas o a pesar de las consecuencias negativas que haya experimentado anteriormente (Escrura y Salas, 2014).

Uso excesivo

Se refiere al uso constante y repetitivo de las redes sociales, de tal manera que se suele dedicar la mayor parte de su tiempo a interactuar dentro de ellas, y puede utilizarlas en diversas áreas de su vida cotidiana (Escrura y Salas, 2014).

2.4 Hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

H_a: La ansiedad y la evitación experiencial influyen sobre la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.

2.4.2 Hipótesis específicas

H₁: La ansiedad difiere de forma significativa según el sexo y edad en estudiantes de una universidad privada de Lima.

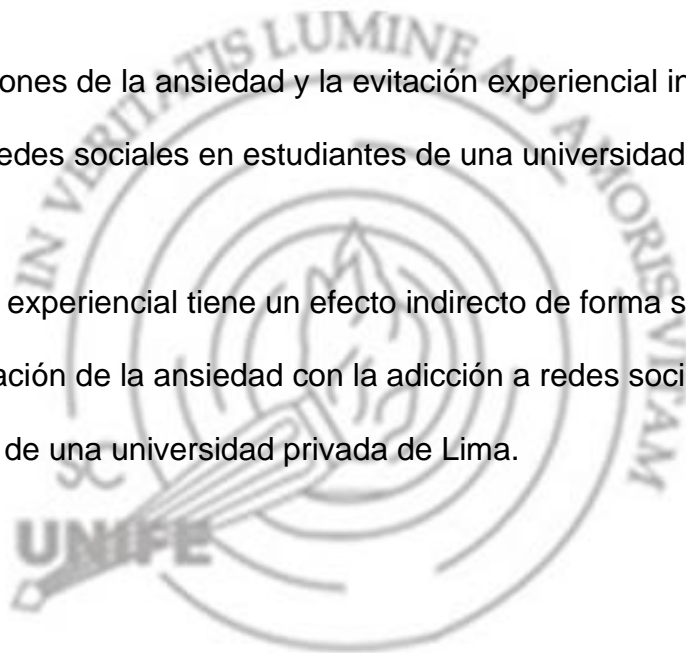
H₂: La evitación experiencial difiere de forma significativa según el sexo y edad en estudiantes de una universidad privada de Lima.

H₃: La adicción a redes sociales difiere de forma significativa según el sexo y edad en estudiantes de una universidad privada de Lima.

H₄: Existe relación significativa entre la ansiedad, la evitación experiencial y la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.

H₅: Las dimensiones de la ansiedad y la evitación experiencial influyen sobre la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.

H₆: La evitación experiencial tiene un efecto indirecto de forma significativa sobre la relación de la ansiedad con la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.



CAPÍTULO III: MÉTODO

En este capítulo se puede reconocer la metodología del estudio bajo el nivel, tipo y diseño de investigación; así como la descripción de los participantes. Seguidamente se describen las variables de estudio, para después detallar sobre las medidas de recolección de datos, es decir, los instrumentos utilizados para evaluar a los universitarios. Se culmina con el desarrollo del procesamiento y análisis de los datos.

3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación

La presente investigación tuvo un nivel explicativo debido a que el objetivo general buscó conocer un efecto de causa – efecto para la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a redes en universitarios de Lima (Sánchez et al., 2018).

Además, fue de tipo básica porque se determinaron nuevos conocimientos sobre la influencia de la ansiedad y la evitación experiencial en la adicción a redes sociales, así como en la relación existente entre dichas variables y el reconocimiento de los niveles y frecuencias en universitarios (Sánchez et al., 2018). Cabe señalar que desde la perspectiva de Arias (2020) los estudios explicativos son de tipo aplicada porque buscan resolver problemas prácticos por medio de sus hallazgos.

Finalmente, el diseño fue no experimental debido a que no se pretendió manipular las variables del estudio, tales como la ansiedad, la evitación experiencial y la adicción a redes. En su lugar, estas solo fueron observadas en su ambiente natural. Así mismo, el estudio fue de corte transversal porque la

información se recaudó en un momento determinado de tiempo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.2 Participantes

3.2.1 Población

La población fue de 2 662 estudiantes del primer al décimo primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Sur, específicamente en el distrito de Villa El Salvador. Dicha cantidad representó a los alumnos matriculados en el semestre académico 2023-I, pertenecientes a ambos sexos.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la carrera de psicología matriculados durante el ciclo académico 2023-I.
- Encontrarse dentro del I al XI ciclo.
- Pertenecer a la universidad seleccionada de Villa El Salvador.
- Cumplir con el consentimiento informado.
- Contar con acceso a internet y un equipo tecnológico con el que pueda responder los cuestionarios.

Criterios de exclusión:

- Egresados y estudiantes de otras carreras de estudio.
- Participantes menores de 18 años.
- Rechazar el consentimiento informado.
- No contar con acceso a internet o el no tener un equipo tecnológico para responder los cuestionarios durante la fecha de evaluación.

3.2.2 Muestra

Se obtuvo un tamaño muestral mínimo de 240 participantes, el cual fue calculado por medio de la fórmula para investigaciones correlacionales, donde se utilizó un 95% de significancia (1.96), un tamaño del efecto pequeño (.18) y un poder estadístico del 80% (8.42). La fórmula utilizada se detalla a continuación:

$$n = \left[\frac{Z\alpha + Z\beta}{0.5 \ln [(1+r)/(1-r)]} \right]^2 + 3$$

Dónde:

n = Muestra = 240

$Z\alpha$ = Significancia al 95%

$Z\beta$ = Poder estadístico al 80%

r = Tamaño del efecto (0.18)

\ln = Logaritmo natural

Además, mediante el uso del programa G*Power en su versión 3.1, se logró estimar el poder estadístico de la regresión mediante un análisis Post hoc para regresión lineal múltiple, donde se estima que la cantidad de 304 evaluados mantiene un poder ($1-\beta$) de 0.99 con los parámetros de un tamaño del efecto mediano ($f^2 = .15$), un valor de error de probabilidad (α) de .05 y con un número de predicciones para dos variables. Por tal motivo, se llegó a evaluar a 318 universitarios entre los 18 a 54 años ($M = 22.4$, $DE = 7.01$), donde el 52.2% fueron mujeres y el 47.8% varones, con una mayor representatividad para los universitarios con menor edad (59.1%) a diferencia de los de mayor edad (40.9%). Además, existe una mayor proporción para los de primeros ciclos (47.4%) en referencia a los mayores (Tabla 1).

Tabla 1*Distribución de los participantes del estudio*

Variable	Categoría	<i>f</i>	%
Sexo	Mujeres	166	52.2
	Hombres	152	47.8
Edad	Menor a 22	188	59.1
	Mayor a 22	130	40.9
Ciclo	I a III	151	47.4
	IV a VII	96	30.2
	VIII a XI	71	22.3
	Total	318	100

3.2.3 Muestreo

Se utilizó un muestreo no probabilístico debido a que no se cumplió con los criterios de representatividad y aleatorización, además, fue por conveniencia porque los participantes fueron seleccionados en base a los criterios considerados por el autor (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.3 Variables de investigación

3.3.1. Variable 1: Ansiedad

Definición conceptual:

Para Clark y Beck (2012) la ansiedad se concibe a partir de la manifestación previa de una serie de distorsiones cognitivas que alteran el procesamiento de la información y generan mayores sensaciones de ansiedad, estos sesgos cognitivos van a exagerar e infravalorar las demandas medioambientales que puedan percibir las personas, desarrollando mayores reacciones fisiológicas, afectivas y cognitivas.

Definición operacional:

Se realiza a través de la suma de los ítems del Inventario de Ansiedad (BAI) de Beck et al. (1988) con 21 ítems agrupados en dos factores, tal como se describe en la tabla 2.

Tabla 2

Operacionalización de la ansiedad

Dimensiones	Indicadores	Ítems
Somático	- Sensación de adormecimiento	1, 2, 3, 6, 7, 8, 11,
	- Bochorno	12, 13, 15, 18, 19,
	- Temblor en partes del cuerpo	20, 21
	- Mareos	
	- Aceleración cardíaca	
	- Sentirse agitado	
	- Dificultades para respirar	
	- Sonrojarse	
- Sudoraciones		
Afectivo - Cognitivo	- Incapacidad para relajarse	4, 5, 9, 10, 14, 16,
	- Temor a que le suceda algo malo	17
	- Nerviosismo	
	- Sentirse asustado	

3.3.2. Variable 2: Evitación experiencial

Definición conceptual:

Para Hayes et al. (1996) es definida como el rechazo que mantiene la persona al interactuar con sus experiencias privadas, de tal forma que al encontrarse ante pensamientos o emociones desagradables van a buscar escapar o evitarlas realizando una serie de acciones que van a incrementar los procesos privados de malestar.

Definición operacional:

A través de la suma de los ítems del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) de Bond et al. (2011) revisado por Martínez (2018), constituido por 7 ítems y bajo un modelo de tres dimensiones (ver tabla 3).

Tabla 3

Operacionalización de la evitación experiencial

Dimensiones	Indicadores	Ítems
Evitación de recuerdos	- Molestia por recuerdos desagradables - Recuerdos dolorosos que alteran la percepción de su vida.	2, 5
Evitación de emociones	- Escapar de sus sentimientos - Preocupación por no poder controlar sus sentimientos - Las emociones causan problemas en la vida	3, 4, 7
Falta de autodomínio	- Percibir que otros manejan mejor su vida - Preocupaciones que dificultan su superación	8, 9

3.3.3. Variable 3: Adicción a redes sociales

Definición conceptual:

Se define como un patrón disfuncional de compulsiones que se manifiestan ante el uso de las redes sociales, de tal manera que al incrementarse su frecuencia la persona suele perder el control del tiempo y descuidar otras áreas importantes de su vida (Escurra y Salas, 2014).

Definición operacional:

Se realiza a través de la suma de los ítems del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Escurra y Salas (2014), el cual se encuentra

constituido por 24 ítems que se estructuran en tres dimensiones, tal como se observa en la tabla 4.

Tabla 4

Operacionalización de la adicción a redes sociales

Dimensiones	Indicadores	Ítems
Obsesión	- Sensación al conectarse a las redes	2, 3, 5,
	- Insatisfacción con el tiempo dedicado	6, 7,
	- Pensamientos por conectarse a las redes	13*,
	- Sensaciones negativas al no estar conectado	15, 19,
	- Descuido de amistades, familiares o pareja	22, 23
Falta de control personal	- Acceso de las redes al despertarse	4, 11,
	- Preocupación de perder el control del uso de redes	12*,
	- Intentos previos sin éxito de control de las redes	14, 20,
	- Descuido de otras áreas de su vida.	24
Uso excesivo	- Sentimientos de necesidad de usar las redes	1, 8, 9,
	- Alivio al usar las redes sociales	10, 16,
	- Pérdida del sentido del tiempo	17, 18,
	- Mayor tiempo de uso de las redes que el planeado	21
	- Gran parte del día conectado a las redes	
	- Conectividad a pesar de realizar otras actividades	

Nota. * = Ítem inverso

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se recolectaron los datos con la técnica de la encuesta, la cual requiere de la utilidad de una serie de preguntas estructuradas según una pertinencia teórica que son presentadas en forma de un cuestionario, las cuales son llenados como una especie de autoinforme (Ñaupas et al., 2014).

Por lo tanto, los formularios que se utilizaron en el estudio fueron: el Inventario de Ansiedad (BAI), el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), los cuales se llegan a describir a continuación:

3.4.1. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Ficha técnica

Tabla 5

Ficha técnica del BAI

Nombre	:	Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)
Autores	:	Beck, Epstein, Brown y Steer
Año	:	1988
Revisado por	:	Pacheco
Año de revisión	:	2018
Objetivo	:	Identificar la sintomatología de la ansiedad
Ámbito de aplicación	:	Educativa, clínica, forense y del deporte.
Tiempo duración	:	10 a 15 min
N.º de ítems	:	21 ítems
Dimensiones	:	<ul style="list-style-type: none">▪ Somático▪ Afectivo – Cognitivo

Descripción de la prueba

El instrumento para poder determinar la ansiedad fue el *Beck Anxiety Inventory* (BAI) elaborado por Beck et al. (1988) y adaptado al español por diferentes autores (Botella y Ballester, 1997; Echeburúa, 1993; Magán et al., 2008; Sanz y Navarro; 2003), sin embargo, la primera publicación oficial generada por la editorial de Pearson fue realizada por Beck y Steer (2011) con una muestra española. Por otro lado, Vizioli y Pagano (2020) realizaron su propia adaptación del instrumento en población argentina. El BAI se encuentra

comprendido por 21 ítems, los cuales se distribuyen en dos dimensiones para estudiantes universitarios: Somático y Afectivo-Cognitivo. Su aplicación es de forma individual o colectiva dentro del área educativa, clínica, forense y del deporte, con la finalidad de contar con una medición breve de la ansiedad clínica que pueda diferenciar la fuerte correlación entre la depresión (Beck et al., 1988). La escala de tipo Likert con las alternativas de 0 (nada) a 3 (fuerte), con un puntaje máximo de 63 y un mínimo de 0. Para su calificación total se suman todos los ítems, para luego ubicarlos en las categorías: mínima (0 a 7), leve (8 a 15), moderada (16 a 25) y grave (26 a 63).

En Argentina, Vizioli y Pagano (2020) adaptaron el BAI de forma conceptual, lingüística y métrica en 269 sujetos entre los 18 a 76 años de Argentina. En primer lugar, tres expertos bilingües tradujeron el instrumento quedando tres versiones, las cuales fueron revisadas por 5 jueces expertos para demostrar validez semántica y sintáctica de los reactivos, así como la coherencia de las traducciones para identificar la validez cultural. Además, reconocieron la validez estructural con un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) y un estimador de Mínimos cuadrados reponderados (WLS), poniendo a prueba tres modelos: de forma unidimensional (Magán et al., 2008), de dos factores (Beck et al., 1988) y de cuatro factores (Osman et al., 1993), donde el modelo unidimensional contó con mejores índices de ajuste ($\chi^2/g.l = 1.93$, CFI = .96, NNFI = .95, RMSEA = .06, SRMR = .07), que el modelo de 2 factores ($\chi^2/g.l = 3.03$, CFI = .91, NNFI = .90, RMSEA = .09, SRMR = .08) y el de 4 factores ($\chi^2/g.l = 1.92$, CFI = .96, NNFI = .96, RMSEA = .06, SRMR = .07). Para el M1 todas las cargas factoriales fueron mayores a .40 a excepción del ítem 19 (.27), debido a que su contenido solo se encuentra como criterio para el trastorno de pánico del DMS 5 (“Sensación de

desvanecimiento y desmayos”). Así también, reconocieron una adecuada fiabilidad por consistencia interna para el modelo unidimensional ($\alpha_{\text{ordinal}} = .93$ y $\omega_{\text{ordinal}} = .95$). Respecto a la normatividad no especifica su categorización, sin embargo, mediante los percentiles se puede tomar como punto de corte 25 y 75 para una categorización en bajo (0 a 5) medio (6 a 17) y alto (18 a más).

A nivel nacional, Pacheco (2019) realizó un estudio de tipo correlacional donde encontró evidencia de propiedades psicométricas del BAI en 501 adolescentes de dos colegios de Villa El Salvador de 3ro a 5to de secundaria. Identificó una validez estructural con el Análisis Factorial Exploratorio (AFE), donde los valores del KMO (.97) y el Test de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 6479.253$, $gl = 210$, $p < .05$) confirmando la muestra a utilizar. Respecto a los autovalores fueron superiores a la unidad para los tres factores (afectivo, cognitivo y somático), los cuales explican un 64% de la varianza acumulada (VEA), con cargas factoriales entre .22 a .38 para la dimensión afectivo, entre .13 a .35 para cognitivo y de .53 a .79 para somático (las cuales son bajas para determinar el constructo). La fiabilidad fue por medio del alfa de Cronbach que arrojó un valor de .90 para la escala a nivel total, mientras que para sus dimensiones afectivo fue .80, motor con .63 y somático con .83. En cuanto a las normas percentilares, utilizaron los puntos de corte de 20, 40, 60 y 80 para categorizar en: Muy bajo (0 a 5), Bajo (6 a 10), moderado (11 a 14), alto (15 a 23) y muy alto (24 a más).

Revisión de propiedades psicométricas

Las propiedades psicométricas del BAI fueron revisadas en un grupo piloto de 145 participantes que contaron con las mismas características que la muestra analizada. Dicho grupo estuvo comprendido por 55.9% mujeres y 44.1%

varones, con edades entre los 18 a 48 años ($M = 22.1$ y $DE = 6.50$). Por tal motivo, se reportó una mayor evidencia de validez, fiabilidad e invarianza de medida del BAI, tal como se detalla a continuación:

Validez basada en la estructura interna

Para reportar la validez factorial se utilizó el AFC con el estimador WLSMV (*Robust Weighted Least Squares*) debido a que los ítems fueron considerados como ordinales (Gana y Broc, 2019). En cuanto a los índices de ajuste que arroja dicho análisis, se considera como aceptable el contar con un promedio de Chi-cuadrado con grados de libertad (χ^2/gl) menor a 4 (Hair et al., 2014), un CFI y TLI mayor al .95 y un RMSEA y SRMR menor al .08 (Hu y Bentler, 1999).

En la tabla 6 se observan los índices de ajuste del BAI, con valores aceptables porque los índices de comparación superan el criterio mínimo de .95 (CFI = .991, TLI = .990) y las medidas de error fueron inferiores al .08 (RMSEA = .040, SRMR = .052). Por tal motivo, se considera que el instrumento cuenta con una adecuada validez para el modelo de dos factores correlacionados.

Tabla 6

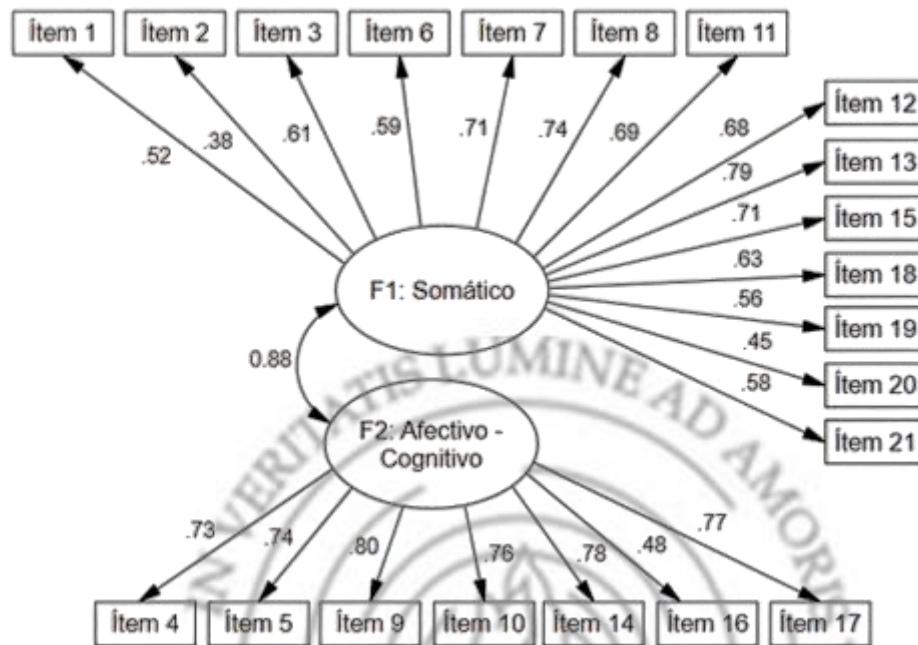
Índices de ajuste del BAI

Modelo	χ^2	gl	χ^2/gl	CFI	TLI	RMSEA [IC 95%]	SRMR
Dos factores	447	188	2.37	.991	.990	.040 [.035, .045]	.052

En la figura 3 se visualiza de forma gráfica la representación del modelo de factores del BAI, donde para el factor somático las cargas factoriales oscilaron de .38 a .79 y para el factor afectivo – cognitivo entre el .48 a .80, lo que demuestra que cada uno de los ítems corresponde a su dimensión. De igual forma, se reconoce una alta correlación entre ambos factores (.88).

Figura 3

Cargas factoriales del BAI



Nota: En la figura se reconoce el modelo de dos dimensiones para el BAI, de tal forma que los valores que corresponden a cada uno de los ítems representan las cargas factoriales; además se observa la relación bidireccional entre las dimensiones.

Confiabilidad

En la tabla 7 se observan los resultados de fiabilidad por medio del coeficiente omega jerárquico para datos categóricos (ω_{h-cat}) y alfa de Cronbach, donde se demuestra valores aceptables para la dimensión somático ($\omega_{h-cat} = .890$, $\alpha = .900$) y afectivo – cognitivo ($\omega_{h-cat} = .885$, $\alpha = .888$) debido a que superaron el criterio mínimo de .70 (Hair et al., 2014). Del mismo modo, el factor total tuvo valores de .934 y .933 respectivamente, lo que demostró que el BAI mantuvo valores altos de fiabilidad.

Tabla 7*Confiabilidad del BAI*

Variable	ω_{h-cat}	α
Somático	.890	.900
Afectivo - Cognitivo	.885	.888
Ansiedad (Total)	.934	.933

Nota: ω_{h-cat} = Omega jerárquico categórico, α = alfa de Cronbach

Invarianza factorial

Se buscó determinar la invarianza factorial del BAI con respecto al género (hombres y mujeres) y edad (mayor a 22 años y menor a 22 años, obtenido a partir del valor promedio) debido a que se plantearon objetivos comparativos para dicha variable (Caycho, 2017). Para ello se llevaron a cabo pruebas para establecer cuatro niveles progresivos de invarianza en dichos grupos (Byrne, 2008). El proceso comenzó con el análisis de la invarianza configural, que se considera como línea base previa para las restricciones. Luego, se aplicó la invarianza métrica mediante la restricción de las cargas factoriales, seguida de la invarianza estricta al restringir las intersecciones entre los elementos y, por último, la invarianza residual al restringir los residuos para cada grupo. Todos estos resultados se aceptan al contar con diferencias menores o iguales al .010 en ΔCFI y ΔTLI , y de .015 en $\Delta RMSEA$ y $\Delta SRMR$ (Chen, 2007; Dimitrov, 2010).

En la tabla 8 se identifican los resultados del modelo de invarianza factorial para el BAI respecto al sexo y edad. El modelo configural dentro del primer grupo mostró índices de ajuste aceptables ($CFI = .990$, $TLI = .989$, $RMSEA = .043$, $SRMR = .060$). Posteriormente, se reconoció que el instrumento fue invariable en los diferentes modelos de restricción métrica, estricta y residual, dado que se contó con diferencias dentro del criterio requerido (Chen, 2007). De igual

manera, se encontró que el BAI fue invariante en cuanto a la edad debido a que las diferencias progresivas de cada modelo estuvieron dentro de los valores establecidos previamente. Con ello, se demuestra que la interpretación que le dan los estudiantes a los ítems del BAI no varía según el sexo ni la edad.

Tabla 8

Invarianza factorial según sexo y edad del BAI

Modelo	χ^2	gl	χ^2/gl	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	ΔCFI	$\Delta RMSEA$	$\Delta SRMR$
Sexo										
M1	667	376	1.77	.990	.989	.043	.060	-	-	-
M2	543	395	1.37	.993	.992	.036	.066	.003	.007	.006
M3	543	414	1.31	.994	.993	.033	.066	.001	.003	.000
M4	535	435	1.23	.995	.995	.028	.066	.001	.005	.000
Edad										
M1	642	376	1.71	.990	.989	.041	.060	-	-	-
M2	592	395	1.50	.989	.989	.042	.070	.001	.001	.010
M3	593	414	1.43	.990	.990	.039	.070	.001	.003	.000
M4	584	435	1.34	.992	.992	.035	.070	.002	.004	.000

Nota: M1 = Invarianza configural, M2 = Invarianza métrica, M3 = Invarianza estricta, M4 = Invarianza residual.

3.4.2. Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II)

Ficha técnica

Tabla 9

Ficha técnica del Cuestionario AAQ-II

Nombre	:	Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II)
Autores	:	Bond et al.
Año	:	2011
Adaptado por	:	Martínez, R.
Año de adaptación	:	2018
Objetivo	:	Calcular los niveles de la evitación de los procesos internos que causan tensión.

Ámbito de aplicación	: Adolescentes y jóvenes
Tiempo duración	: 10 a 15 min
N.º de ítems	: 7 ítems
	: <ul style="list-style-type: none">▪ Evitación de recuerdos
Dimensiones	<ul style="list-style-type: none">▪ Evitación de emociones▪ Falta de autodominio

Descripción de la prueba

El Cuestionario AAQ-II fue elaborado por Bond et al. (2011) en universitarios de Estados Unidos, con la finalidad de conocer la evitación de los procesos internos que puedan estar causando tensión en la población en general. Dicho instrumento fue adaptado por Hayes et al. (2004) en población norteamericana con un total de 32 ítems. Mientras que el AAQ-II, originalmente tuvo 10 ítems constituidos bajo un modelo unidimensional, sin embargo, en el estudio se utiliza la versión de 7 ítems. Respecto a la modalidad de respuesta, cuenta con una distribución de opción múltiples o Likert con un puntaje mínimo de 1 (nunca es verdad) a un máximo de 7 (siempre es verdad), de tal forma que, para la calificación y puntuación, primero se convierten los ítems inversos (1, 6, 10) y luego se realiza una sumatoria total obteniendo un valor mínimo de 10 a un máximo de 70, las cuales se categorizan en un nivel de evitación experiencial bajo ($Pc < 24$), medio ($Pc 25$ a 74) y alto ($Pc 75$ a más).

Las propiedades de la versión original del AAQ-II fueron identificadas por Bond et al. (2011) y adaptado del AAQ-I de 32 ítems en 2816 participantes de seis universidades de Estados Unidos, constituido en diferentes etapas de aplicabilidad, donde la primera consistió en revisar el criterio de jueces, de tal manera que lo redujeron a 22 ítems. Luego, por medio de la correlación ítem-test

eliminaron las preguntas que contaron con valores menores al .30, quedando constituido por 10 ítems.

En función al nuevo modelo (AAQ-II) mostraron una mayor evidencia en cuanto a la validez por medio del AFE, el cual demostró una varianza explicada acumulada del 51% para un factor, con cargas factoriales superiores al .30 (de .59 a .82). Así mismo, en muestra diferentes demostraron evidencia de validez por medio del AFC donde compararon dos modelos: modelo unifactorial de 10 ítems ($X^2= 38.70$, $CFI= 98$, $RMSEA= .05$, $SRMR= .04$), modelo unifactorial de 7 ítems ($X^2= 19.41$, $CFI= 99$, $RMSEA= .04$, $SRMR= .03$), donde ambos contaron con índices robustos para la validez de constructo. Por otro lado, la fiabilidad fue determinada por el coeficiente de alfa de Cronbach, el cual contó con valores de .78 para el primero modelo (AAQ-II de 10 ítems) y de .87 para el segundo (AAQ-II de 7 ítems), de tal forma que ambos pasaron con el valor estimado (.70), sin embargo, el modelo de 7 ítems contó con mayor fiabilidad (Bond et al., 2011).

Arias et al. (2023) revisaron el AAQ-II en 450 participantes entre los 18 a 53 años de Ecuador, para reportar la validez y confiabilidad. El primero fue calculado mediante el AFC y probaron la ocurrencia de tres modelos, el primero de forma unidimensional ($CFI = .81$, $TLI = .81$, $RMSEA = .13$), otro modelo unidimensional con siete ítems y una reespecificación con los ítems 6 y 7 ($CFI = .95$, $TLI = .97$, $RMSEA = .10$), otro de forma semejante, pero con reespecificaciones entre los ítems 1 y 4 ($CFI = .94$, $TLI = .96$, $RMSEA = .11$), finalmente, un modelo de tres factores relacionados con siete ítems ($CFI = .96$, $TLI = .98$, $RMSEA = .08$). Este último modelo contó con mejores índices de ajuste para la validez, así como para la invariabilidad entre los hombres y mujeres.

Además, la fiabilidad fue de .904 para el coeficiente omega y de .903 para el alfa de Cronbach, en cambio las dimensiones oscilaron entre el .79 a .81.

Martínez (2018) revisó las propiedades psicométricas del AAQ-II en 860 universitarios de Lima Metropolitana. Ejecutó dos niveles de análisis, en el primero aplicó el modelo original (10 ítems) donde seleccionó un primer grupo de 160 estudiantes para analizar la validez de contenido, con una V de Aiken superior al .80. Además, realizó una revisión de la validez mediante un AFC, llegando a eliminar 3 ítems y quedando un modelo de 7 ítems. Por otro lado, con un segundo grupo de análisis de 700 estudiantes reportó la evidencia factorial, donde identificó índices robustos para el modelo unidimensional de 7 ítems, contando con índices robustos (RMSEA y SMRM <.08; CFI >.95). Respecto a la confiabilidad demostró mayor evidencia en el coeficiente de alfa y omega, los cuales fueron superiores al .70, indicando altos valores de fiabilidad.

Revisión de propiedades psicométricas

Se revisaron las propiedades psicométricas del AAQ-II en un grupo piloto de 145 universitarios de Lima Sur. Por tal motivo, se reportó la evidencia de validez, fiabilidad e invarianza del AAQ-II, tal como se detalla a continuación:

Validez basada en la estructura interna

Para identificar la validez estructural se utilizó el AFC con el estimador MLR (*Robust Maximum Likelihood*) debido a que los ítems fueron considerados como numéricos (Gana y Broc, 2019). En cuanto a los índices de ajuste que arroja dicho análisis, se considera como aceptable contar con un promedio de Chi-cuadrado con grados de libertad (χ^2/gf) menor a 4, un CFI y TLI mayor al .95 y un RMSEA y SRMR menor al .08 (Hair et al., 2014; Hu y Bentler, 1999).

Para la tabla 10 se observan los índices de ajuste para dos modelos, el primero conformado por una sola dimensión y el segundo por tres dimensiones correlacionadas. En dicho análisis, se considera que el modelo de tres factores ($\chi^2/\text{gl} = 2.04$, CFI = .988, TLI = .978, RMSEA = .069, SRMR = .025) tuvo mejores índices de ajuste que el modelo unidimensional ($\chi^2/\text{gl} = 4.80$, CFI = .940, TLI = .910, RMSEA = .134, SRMR = .041). Por lo mencionado, se evidencia que el instrumento cuenta con una adecuada validez para el modelo de tres factores correlacionados.

Tabla 10

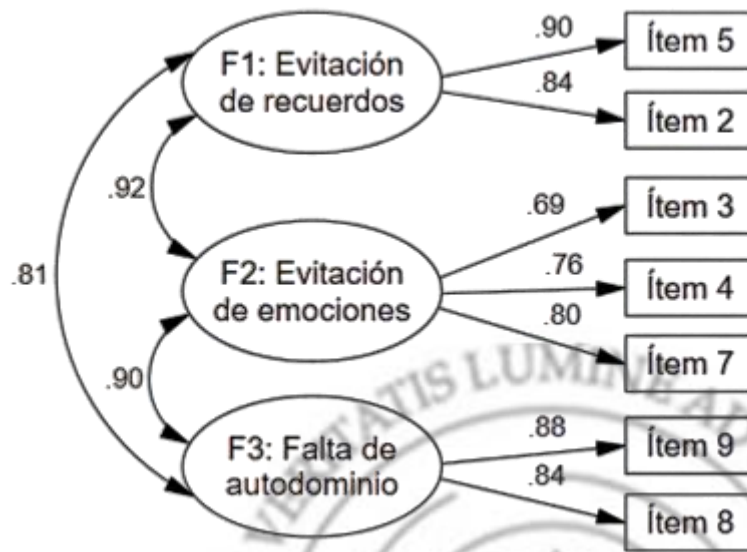
Índices de ajuste del Cuestionario AAQ-II

Modelo	χ^2	gl	χ^2/gl	CFI	TLI	RMSEA [IC 95%]	SRMR
Unidimensional	67.2	14	4.80	.940	.910	.134 [.103, .167]	.041
Tres factores	22.5	11	2.04	.988	.978	.069 [.026, .111]	.025

En la figura 4 se observa de forma gráfica la representación del modelo trifactorial del AAQ-II, donde se demuestra que cada uno de los ítems corresponde a su dimensión debido a que contaron con cargas factoriales superiores al .30. Además, se puede evidenciar una alta correlación entre cada uno de los factores, las cuales oscilaron de .81 a .92.

Figura 4

Cargas factoriales del Cuestionario AAQ-II



Nota: En la figura se reconoce el modelo de tres dimensiones para el AAQ-II, de tal forma que los valores que corresponden a cada uno de los ítems representan las cargas factoriales; además de observar la relación bidireccional entre las dimensiones.

Confiabilidad

En la tabla 11 se observa una fiabilidad por medio del coeficiente omega jerárquico para datos numéricos (ω_h) y alfa de Cronbach, donde se muestran valores aceptables para la dimensión evitación de recuerdos ($\omega_h = .866$, $\alpha = .865$), evitación de emociones ($\omega_h = .803$, $\alpha = .808$) y falta de autodomínio ($\omega_h = .854$, $\alpha = .854$) dado que superaron el criterio mínimo de .70 (Hair et al., 2014). Del mismo modo, el factor total tuvo valores de .910 y .912 respectivamente, lo que demostró que el AAQ-II mantuvo valores altos de fiabilidad en la escala total y en sus dimensiones.

Tabla 11*Confiabilidad del Cuestionario AAQ-II*

Variable	ω_h	α
Evitación de recuerdos	.866	.865
Evitación de emociones	.803	.808
Falta de autodominio	.854	.854
Evitación experiencial (Total)	.910	.912

Nota: ω_h = Omega jerárquico, α = alfa de Cronbach

Invarianza factorial

Se buscó determinar la invarianza factorial del AAQ-II con respecto al sexo y edad, llevando a cabo pruebas para establecer cuatro niveles progresivos de invarianza en dichos grupos, se inicia con invarianza configural, métrica, estricta y residual (Byrne, 2008). Todos estos resultados se aceptan al contar con diferencias menores o iguales al .010 en ΔCFI y ΔTLI , y de .015 en $\Delta RMSEA$ y $\Delta SRMR$ (Chen, 2007; Dimitrov, 2010).

En la tabla 12 se observan los resultados de invarianza para el modelo de tres factores del AAQ-II según el sexo y la edad. Primero, se reportó que el modelo configural tuvo índices de ajuste aceptables para el sexo ($CFI = .992$, $TLI = .984$, $RMSEA = .059$, $SRMR = .026$) y la edad ($CFI = .991$, $TLI = .982$, $RMSEA = .057$, $SRMR = .028$). Luego, al seguir con las restricciones de forma progresiva se encontró invariabilidad para los modelos de restricción métrica, estricta y residual (ΔCFI y $\Delta TLI < .01$, $\Delta RMSEA$ y $\Delta SRMR < .015$; Chen, 2007; Dimitrov, 2010). Por ello, se reconoce que la interpretación de los ítems del AAQ-II fue invariante según el sexo y la edad.

Tabla 12*Invarianza factorial según sexo y edad del AAQ-II*

Modelo	χ^2	gl	χ^2/gl	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	ΔCFI	$\Delta RMSEA$	$\Delta SRMR$
Sexo										
M1	47.2	29	1.63	.992	.984	.059	.026	-	-	-
M2	37.0	26	1.42	.992	.988	.051	.029	.000	.008	.003
M3	38.2	30	1.27	.994	.992	.041	.029	.002	.010	.000
M4	52.6	37	1.42	.989	.988	.051	.032	.005	.010	.003
Edad										
M1	33.6	22	1.53	.991	.982	.057	.028	-	-	-
M2	37.9	26	1.46	.991	.985	.054	.037	.000	.003	.009
M3	39.2	30	1.31	.993	.990	.044	.037	.002	.010	.000
M4	52.5	37	1.42	.988	.986	.051	.036	.005	.007	.001

Nota: M1 = Invarianza configural, M2 = Invarianza métrica, M3 = Invarianza estricta, M4 = Invarianza residual.

3.4.3. Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

Ficha técnica

Tabla 13*Ficha técnica del Cuestionario ARS*

Nombre	:	Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)
Autores	:	Escurra y Salas
Año	:	2014
Adaptado por	:	Poma
Año de adaptación	:	2019
Objetivo	:	Calcular los niveles de la adicción a redes sociales
Ámbito de aplicación	:	Adolescentes y jóvenes
Tiempo duración	:	10 a 15 min
N.º de ítems	:	24 ítems
Dimensiones	:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Obsesión por las redes sociales ▪ Falta de control personal ▪ Uso excesivo de las redes sociales

Descripción de la prueba

El instrumento de medición para la presente variable fue el Cuestionario ARS, el cual fue elaborado por Ecurra y Salas (2014) en estudiantes de cinco universidades de Lima, entre estatales y particulares, con la finalidad de conocer la adicción a redes sociales en la población académica y en general. El Cuestionario ARS se encuentra constituido por 24 ítems comprendidos por tres dimensiones: obsesión, falta de control y uso excesivo, con aplicabilidad de tipo grupal o individual y un tipo de respuesta Likert que va desde una puntuación mínima de 1 para “nunca” a un valor máximo de 5 para “siempre”. Para la obtención de la puntuación total primero se convierten los ítems inversos (12 y 13) para luego sumarlo con los demás y obtener el puntaje a nivel total o por sus dimensiones, los cuales se categorizan como ocasional, regular, en riesgo y problemático.

Respecto a las propiedades psicométricas del Cuestionario ARS en su versión original, fueron obtenidas por Ecurra y Salas (2014) con 380 universitarios. En primer aspecto el autor realizó una revisión de la validez basada en el contenido del test mediante el criterio de jueces expertos, los cuales arrojaron una V de Aiken mayor al .80, y con significancia estadística ($p < .05$) para los 31 ítems presentados inicialmente. Luego, procedieron a un análisis de distribución de cada uno de los ítems mediante la asimetría y curtosis (+2 a -2) donde se eliminaron 7 ítems que contaban con puntuaciones que no se llegaban a incluir dentro de los parámetros de intervalo; sin embargo, el análisis de multicolinealidad confirmó adecuadas puntuaciones en la relación ítem – test. También reportaron mayor evidencia de la validez mediante el AFE con una varianza acumulada (VEA) que explica el 57.49 de la variable y con cargas

factoriales superiores al .40, corroborando la simplicidad de solución factorial. Finalmente, demostraron la confiabilidad mediante el coeficiente alfa que osciló entre .85 a .92 para sus dimensiones.

Revisión de propiedades psicométricas

Las propiedades psicométricas del ARS fueron calculadas por medio de un estudio piloto con 145 universitarios (55.9% mujeres y 44.1% varones) de 18 a 48 años ($M = 22.1$ y $DE = 6.50$) de Lima Sur. Por tal motivo, se reportó la evidencia de validez, fiabilidad e invarianza del ARS, tal como se detalla a continuación:

Validez basada en la estructura interna

Para identificar la validez estructural se utilizó el AFC con el estimador WLSMV (*Robust Weighted Least Squares*) debido a que se contó con datos ordinales (Gana y Broc, 2019). En este sentido, en la tabla 14 se observa que la estructura de trifactorial tiene índices de ajuste aceptables ($\chi^2/gl = 2.37$, CFI = .998, TLI = .998, RMSEA = .066, SRMR = .057). Dicho esto, se reconoce que el ARS cuenta con evidencia de validez para el modelo de tres factores correlacionados.

Tabla 14

Índices de ajuste del Cuestionario ARS

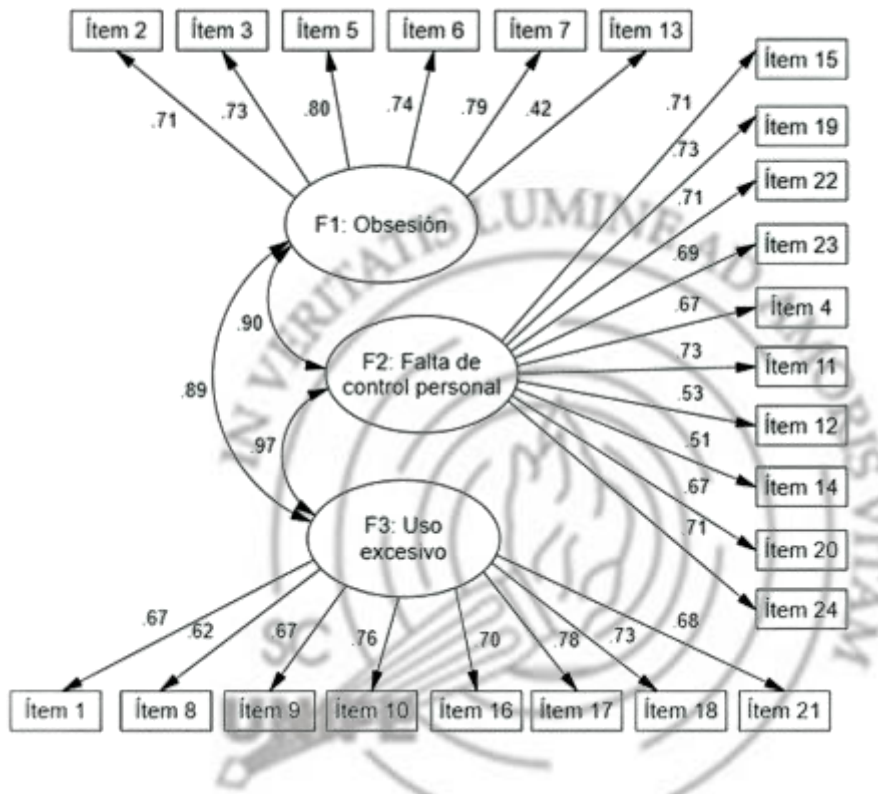
Modelo	χ^2	gl	χ^2/gl	CFI	TLI	RMSEA [IC 95%]	SRMR
Tres factores	591	249	2.37	.998	.998	.066 [.059, .072]	.057

En la figura 5 se representa de forma gráfica el modelo de tres dimensiones del ARS, donde se demuestra que cada uno de los ítems corresponde a su dimensión debido a que mantienen cargas factoriales

superiores al .30 (de .42 a .80). Además, se evidencia una correlación alta entre cada uno de los factores, las cuales oscilaron de .89 a .97.

Figura 5

Cargas factoriales del Cuestionario ARS



Nota: En la figura se reconoce el modelo de tres dimensiones para el ARS, de tal forma que los valores que corresponden a cada uno de los ítems representan las cargas factoriales; además de observar la relación bidireccional entre las dimensiones.

Confiabilidad

En la tabla 15 se identifican los resultados de fiabilidad por consistencia interna a través del coeficiente omega jerárquico para datos categóricos (ω_{h-cat}) y alfa de Cronbach (α), con valores altos para la dimensión obsesión ($\omega_{h-cat} = .909$, $\alpha = .911$), falta de control personal ($\omega_{h-cat} = .802$, $\alpha = .813$) y uso excesivo ($\omega_{h-cat} = .892$, $\alpha = .887$) debido a que superaron el criterio mínimo de .70 (Hair et al., 2014). Del mismo modo, el factor total tuvo valores de .925 y .927

respectivamente, lo que demostró que el Cuestionario ARS mantuvo valores aceptables de fiabilidad en la escala total y en sus dimensiones.

Tabla 15

Confiabilidad del Cuestionario ARS

Variable	ω_{h-cat}	α
F1: Obsesión	.909	.911
F2: Falta de control personal	.802	.813
F3: Uso excesivo	.892	.887
Adicción a las redes sociales	.925	.927

Nota: ω_{h-cat} = Omega jerárquico categórico, α = alfa de Cronbach

Invarianza

En la tabla 16 se observan los resultados de invarianza para el modelo de tres factores del ARS según el sexo y la edad. Primero, se reportó que el modelo configural tuvo índices de ajuste aceptables para el sexo (CFI= .989, TLI = .987, RMSEA = .048, SRMR = .061) y la edad (CFI= .987, TLI = .986, RMSEA = .051, SRMR = .062). Luego, al seguir con las restricciones de forma progresiva se encontró invariabilidad para los modelos de restricción métrica, estricta y residual (ΔCFI y $\Delta TLI < .01$, $\Delta RMSEA$ y $\Delta SRMR < .015$; Chen, 2007; Dimitrov, 2010). Por tal motivo, se reconoce que el Cuestionario ARS es invariante según el sexo y la edad.

Tabla 16*Invarianza factorial según sexo y edad del Cuestionario ARS*

Modelo	χ^2	gl	χ^2/gl	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	ΔCFI	$\Delta RMSEA$	$\Delta SRMR$
Sexo										
M1	1095	498	2.20	.989	.987	.048	.061	-	-	-
M2	807	519	1.55	.991	.991	.041	.065	.002	.007	.004
M3	805	540	1.49	.992	.992	.039	.065	.001	.002	.000
M4	792	564	1.40	.993	.993	.036	.065	.001	.003	.000
Edad										
M1	1175	498	2.36	.987	.986	.051	.062	-	-	-
M2	952	519	1.83	.987	.986	.050	.070	.000	.001	.008
M3	950	540	1.76	.988	.988	.048	.070	.001	.002	.000
M4	946	564	1.68	.989	.989	.046	.070	.001	.002	.000

Nota: M1 = Invarianza configural, M2 = Invarianza métrica, M3 = Invarianza estricta, M4 = Invarianza residual.

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

3.5.1. Procedimientos

Primeramente, se accedió a la universidad identificada y se coordinó con el encargado del área administrativa de la Escuela Profesional de Psicología para solicitar los datos de la directora de dicha escuela y enviar una carta de presentación por parte de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE) que confirme la realización de la investigación. Una vez presentado dicho documento, se recibió una hoja en Excel con todos los correos de los estudiantes de psicología del I al XI ciclo.

Los instrumentos fueron aplicados de forma virtual y se realizaron mediante la herramienta de formularios de Google Forms. Para el ingreso se envió al correo un hipervínculo con los instrumentos, donde en primera instancia aparece la presentación del estudio y el consentimiento informado para formar

parte de la investigación, de tal manera que los estudiantes que no aceptaron no fueron tomados en cuenta para el análisis de los datos, respetando así los criterios de confidencialidad y el principio de autonomía estipulados por la declaración de Helsinki.

Luego de la presentación del consentimiento informado se recogieron los datos sociodemográficos del sexo, edad y ciclo, a través de una serie de preguntas de carácter nominal, a las cuales se les considera en base de un análisis de frecuencias y porcentajes. Después, se presentó cada uno de los cuestionarios de forma secuencial, primero la medición de la variable ansiedad, seguido por la evitación experiencial y la adicción a redes sociales. Dentro de los instrumentos en el formato virtual se utilizó la opción de respuestas obligatorias con la que cuenta la herramienta Google Forms, con la finalidad de que no se dejen algunas respuestas en blanco y se tenga que eliminar al participante.

Al culminar el almacenamiento de las respuestas, la herramienta virtual arrojó los resultados bajo una hoja de cálculo en formato Excel, la cual luego fue trasladada a los programas estadísticos (Jamovi y Jasp).

3.5.2. Análisis de datos

Se utilizó el software de hoja de cálculo Excel en su versión 35 para depurar los datos obtenidos, así como para la tabulación de las variables y la codificación de los ítems para que los programas estadísticos lo abrieran sin dificultades. Luego de contar con la hoja de cálculo limpia y con los datos verificados, se introdujo la data al programa de acceso libre Jamovi (v. 2.3.26) para determinar los análisis descriptivos e inferenciales de la ansiedad, evitación experiencial y adicción a redes. Para el análisis de redes se utilizó el software

libre JASP (v. 0.17.2.1). En cuanto a los descriptivos se reportaron las medidas de frecuencia y porcentajes de cada una de las variables descritas.

Previo a los análisis inferenciales se determinó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para las tres variables y sus dimensiones, encontrando que la distribución de los datos fue no normal ($p > .05$) optando por el uso de estadísticos no paramétricos. Con ello, se consideró el uso de la U de Mann Whitney para la comparación de los grupos con dos categorías como el sexo (masculino y femenino) y la edad considerando la puntuación de la media como punto de corte (mayores y menores de 22 años). Adicionalmente, se detallan los valores de la d de Cohen (d) que permiten reconocer el tamaño del efecto de las diferencias, las cuales se interpretan en función a: sin efecto (.00 a .20), efecto pequeño (.20 a .50), mediano (.50 a .80) y grande (.80 a más) (Cohen, 1988).

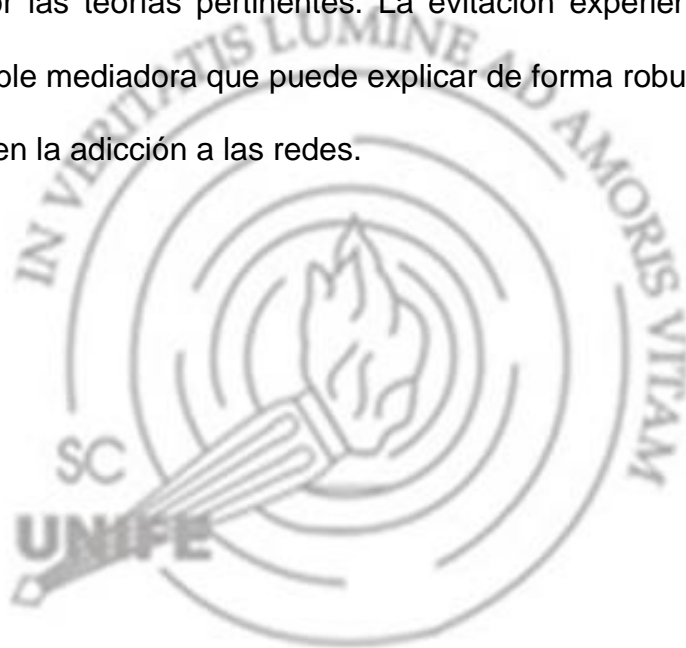
Para el análisis de correlación de las variables se utilizó el coeficiente de Spearman (Rho) para muestras con distribución no normal, encontrándose una relación estadística al contar con valores inferiores al .05 en la prueba de significancia (p). Además, la dirección de la relación puede ser directa si se cuenta con un signo positivo o inversa para un signo negativo; mientras que para el tamaño del efecto se utilizó la clasificación de Cohen (1992): sin efecto (.00 a .10), pequeño (.10 a .30), mediano (.30 a .50) y grande (.50 a más). De forma adicional, se complementó la relación con el análisis de redes para las dimensiones de la ansiedad, la evitación experiencial y la adicción a redes sociales, donde se probó un modelo de relaciones parcializadas por medio del estimador EBICglasso debido a que permite eliminar las relaciones espurias. Cada uno de los nodos son representados como círculos y corresponden a las dimensiones de las tres variables. Por otro lado, las aristas o líneas entre nodos

representan solo las relaciones significativas, de tal forma que un mayor grosor de la línea demuestra una mayor intensidad en la relación y el color representa la dirección, donde azul representa un efecto directo y rojo un efecto inverso (Hevey, 2018). Los resultados del efecto son interpretados de forma similar a la correlación bajo los postulados de Cohen (1992). Los gráficos de redes suelen ir acompañados de las medidas de centralidad, entre las cuales se encuentran: *Betweenness*, *closeness*, *strength* y *expected influence*. De todas estas, la que cobra mayor relevancia para estudios psicológicos es la influencia esperada o *expected influence*, debido a que permite conocer la capacidad para interconectar y estabilizar a la red. Se consideran como valores aceptables los indicadores que superen las puntuaciones de 1.0 (McNally, 2021).

El modelo de regresión lineal múltiple fue probado para conocer los efectos de dos variables independientes (ansiedad y la evitación experiencial) sobre la variable dependiente (adicción a redes sociales), así como el efecto que tienen las dimensiones de las variables independientes (Somático, afectivo – cognitivo, evitación de recuerdos, evitación de emociones y falta de autodominio) sobre la variable dependiente. Primero se demostraron los supuestos de linealidad, independencia, homocedasticidad, normalidad y colinealidad de cada una de las variables. Luego, por medio de la prueba de significancia de ANOVA (p) se reconoce si el modelo es aceptable al contar con valores inferiores al .05. Junto con dicho resultado se observa el coeficiente de correlación múltiple (R) y los coeficientes de determinación (R^2 y R^2 ajustado), estos últimos describen cuánto explican las variables independientes en su conjunto sobre la variable dependiente. Finalmente, se reportaron los coeficientes de regresión no estandarizados (B) y estandarizados (β), junto con el valor de significancia

estadística. Estos resultados permiten reconocer que componente o variable en específico influye de forma significativa sobre el modelo (Baños et al., 2019).

Para el objetivo mediacional se utilizó la extensión *jamm – Advanced Mediation Models* (v. 1.2.1) del estadístico de acceso libre Jamovi (v. 2.3.26), con la finalidad de determinar mediante el Modelamiento de Ecuaciones Estructurales (MEE) la integración de correlaciones y regresiones en un modelo determinado por las teorías pertinentes. La evitación experiencial se plantea como una variable mediadora que puede explicar de forma robusta la influencia de la ansiedad en la adicción a las redes.



CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En la presente sección se reportaron los resultados encontrados para cada uno de los objetivos e hipótesis. Primero se plasmaron los descriptivos, a través de la frecuencia y porcentajes, para las variables evaluadas y sus dimensiones. Previo a los objetivos inferenciales se reportaron los hallazgos de la prueba de normalidad, con lo que se pudo plantear la comparación de los datos según el sexo y la edad, junto con la correlación de variables. Luego, se probaron dos modelos de regresión múltiple (uno con las variables independientes y otro con sus dimensiones) para comprender mejor el efecto de la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a redes. Por último, se presentó un modelo mediacional donde la evitación experiencial permite conectar mejor la relación de la ansiedad con la adicción a redes sociales.

4.1 Análisis descriptivos

4.1.1. Descriptivos de la ansiedad y sus dimensiones

En la tabla 17 se observa que el 35.2% de estudiantes contó con un nivel moderado de ansiedad, seguido por el 24.2% en leve, el 23.3% en grave y el 17.3% con una mínima ansiedad. Respecto a las dimensiones, se identifica que la mayoría de evaluados tuvo un nivel moderado en la dimensión somático (34.3%) y afectivo – cognitivo (31.8%), sin embargo, para el nivel grave existió un 24.5% y 23.0% respectivamente.

Tabla 17*Niveles de la ansiedad y sus dimensiones*

Niveles	Somático <i>f (%)</i>	Afectivo - Cognitivo <i>f (%)</i>	Ansiedad (total) <i>f (%)</i>
Mínima	58 (18.2)	49 (15.4)	55 (17.3)
Leve	73 (23.0)	95 (29.9)	77 (24.2)
Moderado	109 (34.3)	101 (31.8)	112 (35.2)
Grave	78 (24.5)	73 (23.0)	74 (23.3)

4.1.2. Descriptivos de la evitación experiencial y sus dimensiones

En la tabla 18 se observa que existe la mitad de evaluados con un nivel moderado de evitación experiencial (50.0%), el 25.8% en bajo y un 24.2% en alto. En cuanto a las dimensiones, también existió mayor prevalencia dentro del nivel moderado. Por otro lado, en el nivel alto, los estudiantes se agruparon en mayor medida dentro de la dimensión evitación de recuerdos (23.6%) y evitación de emociones (22.6%).

Tabla 18*Niveles de la evitación experiencial y sus dimensiones*

Niveles	Evitación de recuerdos <i>f (%)</i>	Evitación de emociones <i>f (%)</i>	Falta de autodominio <i>f (%)</i>	Evitación experiencial (total) <i>f (%)</i>
Bajo	92 (28.9)	99 (31.1)	92 (28.9)	82 (25.8)
Moderado	151 (47.5)	147 (46.2)	172 (54.1)	159 (50.0)
Alto	75 (23.6)	72 (22.6)	54 (17.0)	77 (24.2)

4.1.3. Descriptivos de la adicción a redes sociales y sus dimensiones

En cuanto a la tabla 19, se reconoce que el 64.2% de participantes contó con un nivel regular del uso de las redes y el 16.0% en ocasional, mientras que para los niveles en riesgo y problemático se reportó un 15.7% y 4.1%

respectivamente. Las tres dimensiones contaron con puntajes mayores dentro del nivel regular (obsesión = 62.9%, falta de control personal = 61.6% y uso excesivo = 68.6%). Sin embargo, para el nivel en riesgo se reconoció que la dimensión falta de control personal (16.4%) tuvo puntuaciones más altas que los otros componentes.

Tabla 19

Niveles de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones

Niveles	Obsesión <i>f (%)</i>	Falta de control personal <i>f (%)</i>	Uso excesivo <i>f (%)</i>	Adicción a redes sociales (total) <i>f (%)</i>
Ocasional	59 (18.6)	59 (18.6)	48 (15.1)	51 (16.0)
Regular	200 (62.9)	196 (61.6)	218 (68.6)	204 (64.2)
En riesgo	50 (15.7)	52 (16.4)	39 (12.3)	50 (15.7)
Problemático	9 (2.8)	11 (3.4)	13 (4.1)	13 (4.1)

4.2. Prueba de normalidad

Para iniciar con los resultados inferenciales resulta necesario determinar la prueba de normalidad, tanto para los objetivos comparativos como correlacionales. Por tal motivo, en la tabla 20 se observa el análisis de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov (K-S), con corrección de significancia de Lilliefors, para cada una de las variables y sus dimensiones. En cuanto a los resultados de significancia se observa que todos los valores fueron menores al .05, lo que demuestra una distribución no normal de los datos ($p < .05$) y el uso de pruebas no paramétricas.

Tabla 20

Prueba de normalidad de la ansiedad, la evitación experiencial, la adicción a redes sociales y cada una de sus dimensiones

Variables	Kolmogórov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	p
Ansiedad (Total)	.084	318	.000
F1: Somático	.091	318	.000
F2: Afectivo - Cognitivo	.104	318	.000
Evitación experiencial (Total)	.107	318	.000
F1: Evitación de recuerdos	.146	318	.000
F2: Evitación de emociones	.096	318	.000
F3: Falta de autodominio	.122	318	.000
Adicción a redes sociales (Total)	.059	318	.009
F1: Obsesión	.108	318	.000
F2: Falta de control personal	.067	318	.002
F3: Uso excesivo	.052	318	.040

Nota: gl = Grados de libertad, p = Prueba de significancia estadística.

a. Corrección de significación de Lilliefors

4.3. Análisis comparativo

Previo a la ejecución del análisis comparativo de la ansiedad según el sexo y la edad se realizaron dos análisis estadísticos importantes, el primero fue la identificación de invariabilidad para el sexo y la edad por parte del instrumento evaluado; mientras que el segundo aspecto fue la identificación del uso de estadísticos no paramétricos debido a la prueba de normalidad. En este sentido, para la comparación se utilizó la prueba U de Mann-Whitney (U) puesto que se buscó las diferencias de las variables y sus dimensiones dentro de grupos que cuentan con dos categorías como el sexo (hombre y mujer) y la edad con un punto de referencia de la edad media (menor a 22 años y mayores a 22 años). Además, se detallan los valores de la *d* de Cohen (*d*) que permiten reconocer el

tamaño del efecto de las diferencias con una interpretación según Cohen (1988) de: Sin efecto o indiferente (.00 a .20), efecto pequeño (.20 a .50), mediano (.50 a .80) y grande (.80 a más). Bajo dichas premisas se encontraron los siguientes resultados:

4.3.1. Comparación de ansiedad según sexo y edad

En la tabla 21 se compara la ansiedad y sus dimensiones respecto al sexo, de tal forma que los valores de significancia demostraron que no existen diferencias entre hombres y mujeres para cada una de las variables analizadas ($p > .05$). Por otro lado, la ansiedad a nivel total y el componente afectivo – cognitivo tuvieron un tamaño del efecto indiferente ($d < .20$); mientras que para la dimensión somático se identificó un efecto pequeño debido a que los valores para la d de Cohen estuvieron dentro del intervalo de .20 a .50.

Tabla 21

Comparación de la ansiedad y sus dimensiones según el sexo

Variable	Sexo	n	Rp	U	p	d
F1: Somático	Mujeres	166	150.53	11126.500	.069	.22
	Hombres	152	169.30			
F2: Afectivo - Cognitivo	Mujeres	166	155.27	11913.500	.390	.12
	Hombres	152	164.12			
Ansiedad	Mujeres	166	151.84	11345.000	.121	.19
	Hombres	152	167.86			

Nota: n = Muestra, Rp = Rango promedio, U = U de Mann-Whitney, p = Prueba de significancia estadística, d = d de Cohen.

En la tabla 22 se observa que todas las variables contaron con diferencias significativas respecto a la edad ($p < .05$), lo cual se complementa con un tamaño del efecto pequeño (somático y ansiedad total) y mediano (dimensión afectivo - cognitivo). Por tal motivo, se evidencia que los estudiantes con menor edad

(menor a 22 años) contaron con puntuación más elevadas de ansiedad y sus dos dimensiones (somático y afectivo - cognitivo).

Tabla 22

Comparación de la ansiedad y sus dimensiones según la edad

Variable	Edad	n	Rp	U	p	d
F1: Somático	Menor a 22	188	173.45	9598.000	.001	.37
	Mayor a 22	130	139.33			
F2: Afectivo - Cognitivo	Menor a 22	188	178.50	8647.500	.000	.54
	Mayor a 22	130	132.02			
Ansiedad	Menor a 22	188	176.15	9089.500	.000	.46
	Mayor a 22	130	135.42			

Nota: n = Muestra, Rp = Rango promedio, U = U de Mann-Whitney, p = Prueba de significancia estadística, d = d de Cohen.

4.3.2. Comparación de evitación experiencial según sexo y edad

En la tabla 23 se puede reconocer que no existen diferencias significativas para la evitación experiencial y sus dimensiones según el sexo ($p > .05$). Esto se contrasta con los resultados del tamaño del efecto debido a que fueron indiferentes por ser menores al .20. Por lo tanto, se evidencia que no existen diferencias entre hombres y mujeres para la evitación experiencial y sus dimensiones.

Tabla 23*Comparación de la evitación experiencial y sus dimensiones según el sexo*

Variable	Sexo	n	Rp	U	p	d
F1: Evitación de recuerdos	Mujeres	166	160.56	12440.000	.829	.00
	Hombres	152	158.34			
F2: Evitación de emociones	Mujeres	166	152.78	11500.500	.172	.17
	Hombres	152	166.84			
F3: Falta de autodominio	Mujeres	166	154.92	11856.500	.352	.12
	Hombres	152	164.50			
Evitación experiencial	Mujeres	166	155.45	11943.000	.411	.11
	Hombres	152	163.93			

Nota: n = Muestra, Rp = Rango promedio, U = U de Mann-Whitney, p = Prueba de significancia estadística, d = d de Cohen.

En la tabla 24 se identifica que existen diferencias para la evitación experiencial y cada una de sus dimensiones respecto a la edad, puesto que los valores de significancia fueron inferiores al .05. Los estudiantes que contaron con una menor edad experimentaron mayores indicadores de evitación experiencial y sus dimensiones a comparación que los de mayor edad. En cuanto a los tamaños del efecto, se reconoce que la dimensión evitación de recuerdos tuvo un efecto pequeño (.34); mientras que la evitación experiencial a nivel total, la dimensión evitación de emociones y falta de autodominio contaron con un efecto moderado, con valores de .50, .51 y .50 respectivamente.

Tabla 24*Comparación de la evitación experiencial y sus dimensiones según la edad*

Variable	Edad	n	Rp	U	p	d
F1: Evitación de recuerdos	Menor a 22	188	171.60	9945.500	.005	.34
	Mayor a 22	130	142.00			
F2: Evitación de emociones	Menor a 22	188	177.93	8755.500	.000	.51
	Mayor a 22	130	132.85			
F3: Falta de autodomio	Menor a 22	188	178.35	8676.000	.000	.50
	Mayor a 22	130	132.24			
Evitación experiencial	Menor a 22	188	178.14	8716.000	.000	.50
	Mayor a 22	130	132.55			

Nota: n = Muestra, Rp = Rango promedio, U = U de Mann-Whitney, p = Prueba de significancia estadística, d = d de Cohen.

4.3.3. Comparación de adicción a redes sociales según sexo y edad

En la tabla 25 se reporta que no hubo diferencias estadísticas para cada una de las variables respecto a los hombres y mujeres ($p > .05$). Esto se contrasta según el tamaño del efecto de la adicción a redes sociales total y las dimensiones falta de control y uso excesivo, dado que contaron con valores inferiores al .20. Sin embargo, para la dimensión obsesión se encontró un tamaño del efecto pequeño que contradicen los resultados de la prueba de significancia estadística.

Tabla 25*Comparación de la adicción a redes sociales y sus dimensiones según el sexo*

Variable	Sexo	n	Rp	U	p	d
F1: Obsesión	Mujeres	166	166.99	11373.000	.129	.21
	Hombres	152	151.32			
F2: Falta de control personal	Mujeres	166	163.20	12002.500	.453	.08
	Hombres	152	155.46			
F3: Uso excesivo	Mujeres	166	162.77	12073.000	.507	.07
	Hombres	152	155.93			
Adicción a redes sociales	Mujeres	166	164.87	11725.000	.277	.14
	Hombres	152	153.64			

Nota: n = Muestra, Rp = Rango promedio, U = U de Mann-Whitney, p = Prueba de significancia estadística, d = d de Cohen.

En la tabla 26 se reconocen diferencias significativas para la adicción a las redes sociales a nivel total ($p = .029$), para falta de control ($p = .010$) y uso excesivo ($p = .039$) respecto a la edad; donde quienes tuvieron menor edad experimentaron mayores puntuaciones en comparación de quienes tuvieron mayor edad. Por otro lado, la dimensión obsesión no contó con diferencias según la edad ($p > .05$). Dichos resultados se contrastan con el tamaño del efecto debido a que los valores de la dimensión obsesión fueron indiferentes ($d < .20$), mientras que para la adicción a las redes y las otras dos dimensiones los efectos fueron pequeños.

Tabla 26*Comparación de la adicción a redes sociales y sus dimensiones según la edad*

Variable	Edad	n	Rp	U	p	d
F1: Obsesión	Menor a 22	188	166.76	10854.500	.090	.16
	Mayor a 22	130	149.00			
F2: Falta de control personal	Menor a 22	188	170.57	10139.000	.010	.28
	Mayor a 22	130	143.49			
F3: Uso excesivo	Menor a 22	188	168.34	10558.500	.039	.25
	Mayor a 22	130	146.72			
Adicción a redes sociales	Menor a 22	188	168.84	10463.500	.029	.23
	Mayor a 22	130	145.99			

Nota: n = Muestra, Rp = Rango promedio, U = U de Mann-Whitney, p = Prueba de significancia estadística, d = d de Cohen.

4.4. Análisis de correlaciones

Para el análisis de correlaciones se utilizó la prueba de rangos de Spearman (*Rho*) debido a que la prueba de normalidad demostró el uso de estadísticos no paramétricos. En este sentido, en la tabla 27 se observa que las relaciones entre cada una de las variables generales (ansiedad, evitación experiencial y adicción a las redes) junto con sus dimensiones contaron con significancia estadística ($p < .001$) y una tendencia directa. En específico, se reconoce que la ansiedad tuvo un efecto fuerte con la evitación experiencial ($rho = .70$) y un efecto moderado con la adicción a las redes ($rho = .34$); además, esta última variable tuvo una relación moderada con la evitación experiencial ($rho = .45$). Mientras que las relaciones que tuvieron mayor efecto en la matriz fueron entre las dimensiones de la ansiedad con la evitación experiencial total (Somático = .64 y Afectivo – cognitivo = .71).

Tabla 27*Correlación de Spearman entre las variables analizadas y sus dimensiones*

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. So	—										
2. Af-Co	.80***	—									
3. Ans	.96***	.92***	—								
4. Obs	.30***	.35***	.33***	—							
5. FalCo	.28***	.36***	.33***	.76***	—						
6. UsoEx	.26***	.33***	.30***	.81***	.83***	—					
7. Adic	.30***	.37***	.34***	.93***	.91***	.94***	—				
8. EviRe	.58***	.64***	.63***	.40***	.40***	.34***	.41***	—			
9. EviEm	.61***	.66***	.67***	.36***	.44***	.36***	.41***	.77***	—		
10. FalAu	.54***	.63***	.61***	.37***	.45***	.40***	.43***	.70***	.73***	—	
11. EviEx	.64***	.71***	.70***	.41***	.47***	.40***	.45***	.89***	.93***	.89***	—

Nota: So = Somático, Af-Co = Afectivo – Cognitivo, Ans = Ansiedad, Obs = Obsesión, FalCo = Falta de control personal, UsoEx = Uso excesivo, Adic = Adicción a redes sociales, EviRe = Evitación de recuerdos, EviEm = Evitación de emociones, FalAu = Falta de autodominio, EviEx = Evitación experiencial.

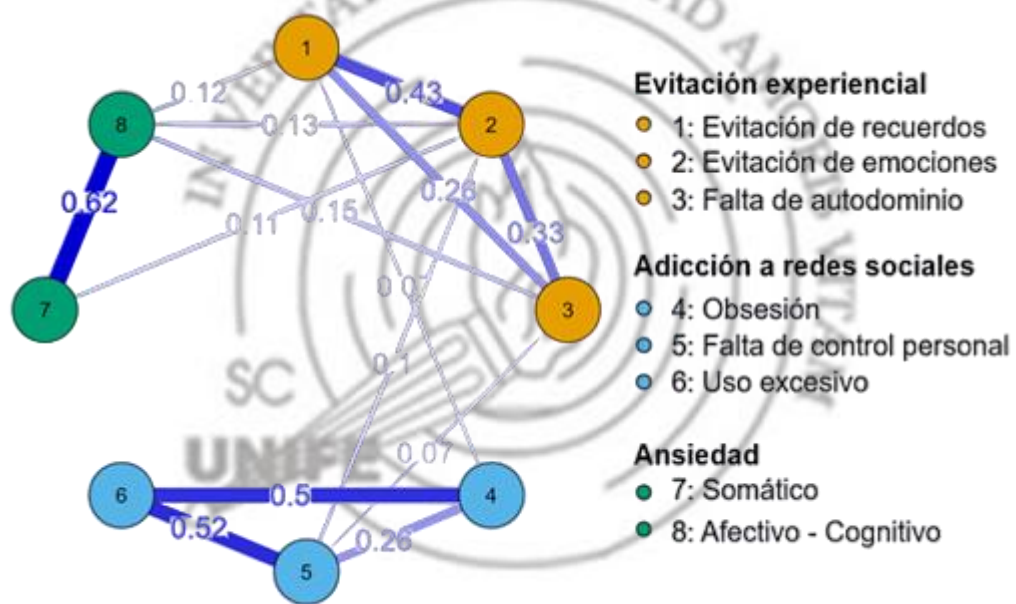
*** $p < .001$

En la figura 6 se observa el análisis de redes para las dimensiones de la ansiedad, la evitación experiencial y la adicción a redes sociales, donde se probó un modelo de relaciones parcializadas con el estimador EBICglasso debido a que permite eliminar las relaciones espurias. En este sentido, las dimensiones de la ansiedad fueron las que estuvieron más correlacionadas entre sí (.62), y a su vez, se conectaron con la evitación experiencial; de forma específica, el factor somático se conectó con todas las dimensiones de la evitación experiencial, mientras que el factor afectivo – cognitivo solo estuvo relacionado con la evitación de emociones ($r = .11$). En cuanto a los componentes de la adicción a las redes, la falta de control se relaciona de forma directa con la evitación de emociones ($r = .10$) y falta de autodominio ($r = .07$), mientras que la dimensión

obsesión solo estuvo relacionada con evitación de recuerdos ($r = .07$). Además, se reconoce que la dimensión evitación de emociones fue la única que contó con una centralidad fuerza (*strength*) superior a la unidad (1.443), dado que dicho componente permitió conexiones con las redes de ansiedad y adicción a las redes.

Figura 6

Análisis de redes de las dimensiones de la ansiedad, evitación experiencial y adicción a redes sociales



Nota: En la figura se reconoce el análisis de redes por medio de correlaciones parciales entre los componentes de la ansiedad, la adicción a redes sociales y la evitación experiencial. Las líneas azules representan una relación directa y los valores son los efectos de la relación. Cada dimensión de las variables investigadas se representa por un color diferente.

4.5. Análisis de regresión

En el siguiente apartado se presentan los resultados de dos modelos de regresión lineal múltiple, el primero buscó conocer la influencia de la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a redes sociales (Modelo 1) y el

segundo probó la influencia de las dimensiones de las variables independientes (Somático, afectivo – cognitivo, evitación de recuerdos, evitación de emociones y falta de autodominio) sobre la adicción a redes sociales (Modelo 2).

En la tabla 28 se observa el resumen de los dos modelos de regresión lineal múltiple para explicar la adicción a redes en estudiantes universitarios. Se encontró que el coeficiente de correlación múltiple (R) fue similar para ambos modelos ($M1 = .441$ y $M2 = .451$); así como el efecto de ambos modelos que se demuestran por los coeficientes de determinación ajustados (R^2 corregido = 18.9% y 19.0%). Por otro lado, con los resultados de la prueba de ANOVA se reconoció que ambos modelos contaron con significancia estadística ($p < .05$). Con estos resultados se puede inferir que las variables independientes del modelo 1 (ansiedad y evitación experiencial) y del modelo 2 (Somático, afectivo – cognitivo, evitación de recuerdos, evitación de emociones y falta de autodominio) explican en su conjunto la adicción a las redes.

Tabla 28

Resumen de modelos de regresión lineal para la adicción a redes sociales

Modelos	R	R^2	R^2 corregida	F	gl	p
M1	.441	.194	.189	38	2	<.001
M2	.451	.203	.190	15.9	5	<.001

Nota: M1 = Modelo 1, M2 = Modelo 2, R = Correlación múltiple, R^2 = Coeficiente de determinación, F = Prueba de ANOVA, gl = Grados de libertad, p = Significancia estadística.

En la tabla 29 presentan los coeficientes de regresión lineal múltiple para las variables predictoras de ambos modelos. En el modelo 1 se identifica que la ansiedad no tuvo un efecto significativo sobre la adicción a redes ($\beta = .047$, $p = .484$), mientras que la evitación experiencial contó con un efecto directo y

significativo ($\beta = .407, p < .001$). Para conocer de forma más detallada dicho efecto se probó el modelo 2, donde se encontró que, de las cinco variables independientes, sólo la dimensión falta de autodominio tuvo un efecto significativo ($\beta = .221, p = .007$), la cual influye de forma directa sobre la adicción a redes en los participantes evaluados.

Tabla 29

Coefficientes de regresión lineal para la adicción a redes sociales

Predictor	B	EE	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Modelo 1					
Constante	4.207	2.386	-	16.849	< .001
Ansiedad	.069	.099	.047	.701	.484
Evitación experiencial	.736	.123	.407	5.966	< .001
Modelo 2					
Constante	4.228	2.487	-	16.175	< .001
Somático	-.112	.185	-.050	-.606	.545
Afectivo – Cognitivo	.471	.335	.129	1.405	.161
Evitación de recuerdos	.250	.475	.044	.527	.599
Evitación de emociones	.644	.389	.151	1.657	.099
Falta de autodominio	1.139	.416	.221	2.738	.007

Nota: B = Coeficiente de regresión no estandarizado, EE = Error estimado, β = Coeficiente de regresión estandarizado, *p* = Significancia estadística.

4.6. Análisis de mediación

En la tabla 30 y figura 7 se observan los efectos directos e indirectos de las variables investigadas. Para los primeros se demuestra un efecto positivo con significancia estadística para la ansiedad con la evitación experiencial ($\beta = .672, p < .001$) y la evitación experiencial con la adicción a las redes ($\beta = .407, p < .001$); mientras que para la ruta directa de ansiedad con adicción a las redes no existió significancia ($p > .05$). En cuanto al efecto indirecto, se identificó que la

evitación experiencial media la relación de la ansiedad con la adicción a las redes sociales ($\beta = .273$, $p < .001$), permitiendo explicar mejor dicha relación. Estos efectos se confirman con la obtención de una significancia estadística para la relación total del modelo ($\beta = .321$, $p < .001$). Al reconocer un efecto significativo para la ruta indirecta y una relación no significativa para la ruta directa, se confirma una mediación total.

Tabla 30

Efectos directos e indirectos de la relación

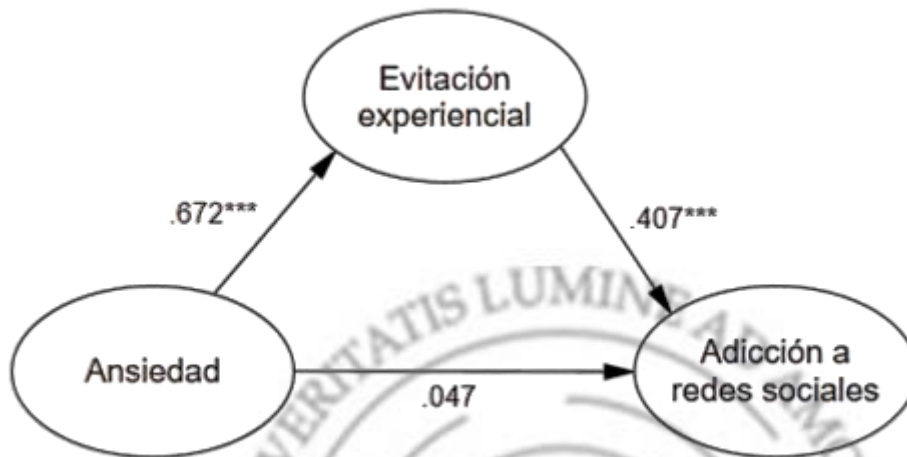
Tipo	Efecto	Estimador	IC 95% ^a		β	p
			Mín.	Máx.		
Componentes	ans \Rightarrow evi	.542	.471	.614	.672	< .001
	evi \Rightarrow ars	.736	.457	1.01	.407	< .001
Directo	ans \Rightarrow ars	.069	-.117	.280	.047	.497
Indirecto	ans \Rightarrow evi \Rightarrow ars	.399	.251	.555	.273	< .001
Total	ans \Rightarrow ars (total)	.469	.323	.640	.321	< .001

Nota: ans = Ansiedad, evi = Evitación experiencial, ars = Adicción a las redes sociales, IC = Intervalos de confianza, β = Coeficiente estandarizado, p = Significancia estadística.

a. Intervalos de confianza calculados con el método Percentiles Bootstrap con 1500 muestras.

Figura 7

Análisis de mediación de la evitación experiencial sobre el efecto de la ansiedad con la adicción a redes sociales



Nota: En la figura se observa que la evitación experiencial explica mejor el efecto de la ansiedad sobre la adicción a redes sociales, dado que este último tiene un efecto no significativo.

*** $p < .001$

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La etapa universitaria es un momento transitorio donde se experimentan cambios académicos, sociales y personales, dado que los estudiantes pueden enfrentar una mayor carga de trabajo académico, demandas sociales y la presión por establecer su identidad y metas futuras (Sarra et al., 2019). Estos factores pueden contribuir a una mayor ansiedad y a su vez podría aumentar la vulnerabilidad a la adicción a redes (Jiang, 2021; Zhao et al., 2022). La ansiedad es una emoción común en la población universitaria, y las redes sociales pueden ofrecer un escape temporal para aliviar los sentimientos desagradables (Lozano-Blasco et al., 2020; Portillo-Reyes et al., 2021). Este patrón de uso puede convertirse en una forma de evitación experiencial, donde los estudiantes intenten evitar o eludir sus emociones incómodas a través de la inmersión en las redes sociales (Echeburúa y Corral, 2010; Valencia et al., 2017).

El estudio se realizó con el propósito de conocer la influencia de la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a las redes sociales en un grupo de estudiantes universitarios. Para ello, se encuentra que el modelo propuesto cuenta con un efecto significativo ($F = 38$, $gl = 2$, $p < .001$) que explica el 19.4% la ocurrencia de la adicción a redes. Sin embargo, en el análisis de componentes se reporta que sólo la evitación experiencial tuvo un efecto significativo ($\beta = .407$, $p < .001$). Con estos hallazgos se permite aceptar de forma parcial la hipótesis alterna, dado que la ansiedad no tuvo efectos significativos sobre la adicción a las redes ($p > .05$). Si bien es cierto, son escasos los estudios que hayan investigado el efecto de las mismas variables en universitarios. A pesar de ello, en un estudio realizado en Turquía se identificó que la adicción al

internet estuvo explicada en un 22.3% por la evitación experiencial, junto con otras variables como la defusión cognitiva, mindfulness y depresión (Aslan, 2020). En dichos resultados se refuerza la idea de que los estudiantes pueden utilizar el internet o las redes sociales para evitar o escapar de las experiencias internas que perciben de forma desagradable (p. ej. pensamientos incómodos, sensaciones físicas o emociones negativas, etc.), por lo que utilizan las redes sociales como una forma de distracción rápida y de gratificación instantánea (Harlfuch et al., 2010; Peñalba e Imaz, 2019).

A diferencia de lo hallado, existen diversos estudios donde se reconoce que la ansiedad influye sobre la adicción a las redes en estudiantes de pregrado de diferentes contextos. En este sentido, Zhao et al. (2022) no solo reconocieron un efecto directo entre ambos indicadores, sino también con otras variables como la impulsividad, la ansiedad social y el género femenino, que estuvieron explicando una varianza del 38% para la ocurrencia de adicción a redes. Por su lado, Baltacı (2019) halló que la ansiedad, la felicidad y la soledad explicaron un 20% la presencia de adicción a redes; mientras que Varchetta et al. (2020) identificaron una varianza del 58.6% explicada por el miedo a perderse algo y el compromiso en las redes sociales.

Se puede inferir que una de las razones por las cuales no existió un efecto significativo entre la ansiedad con la adicción a las redes sociales fue por la forma como los universitarios pudieron estar utilizando las redes. Al conectarse de manera más controlada o consciente, es posible que la relación entre la ansiedad y la adicción sea diferente en comparación con estudios anteriores en los que el uso de las redes sociales podría haber sido más compulsivo. Esto se debe a que, en los últimos años, a raíz de la pandemia por COVID-19, el uso de las redes

sociales se ha incrementado y se han insertado en la vida de múltiples estudiantes, quienes llegaron a utilizarla de forma diaria para poder conectarse a sus clases virtuales y realizar trabajos grupales (Haddad et al., 2021). Asimismo, porque dicha conexión facilita una comunicación en tiempo real con su entorno social y facilita un soporte emocional por la interacción on-line (Meshi y Ellithorpe, 2021; Yu y Luo, 2021).

En función al primer objetivo específico, se encuentra que la mayoría de universitarios contó con un nivel moderado de ansiedad (35.2%), lo que permitió inferir que los estudiantes pueden sentir ansiedad en diversas situaciones, especialmente cuando enfrentan desafíos académicos o sociales; aunque inicialmente puedan manejar sus actividades y responsabilidades, podrían experimentar síntomas como preocupación excesiva, inquietud, dificultad para concentrarse y alteraciones del sueño (Beck y Steer, 2011). Además, otro de los resultados demuestra que dos de cada diez universitarios tuvieron niveles graves de ansiedad (23.3%), lo cual se caracteriza por síntomas de mayor intensidad y persistencia como episodios de intensa angustia acompañados de síntomas físicos como sudoración, dificultades para respirar o temblores (Sanz y Navarro, 2003). Para analizar el nivel grave de ansiedad en mayor medida se puede observar los resultados obtenidos para las dimensiones, en el que se identifica que somático (24.5%) contó con resultados ligeramente mayores que afectivo – cognitivo (23.0%). Con ello se demuestra que la experiencia física de la ansiedad, caracterizada por síntomas corporales notables, fue más prominente entre los universitarios evaluados en comparación con los aspectos cognitivos y emocionales de la ansiedad.

En contrastación con otros estudios, se puede reconocer resultados semejantes con Lozano-Blasco et al. (2020), quienes señalaron que la mayoría de universitarios españoles entre los 18 a 65 años mantuvieron un nivel moderado de ansiedad en una evaluación con el mismo instrumento. Del mismo modo, existió mayor proporción dentro del nivel medio de ansiedad para universitarios de Lima Metropolitana (Guillén, 2018) y en Lima Sur (Martínez, 2021). Los hallazgos se explican debido a que la etapa universitaria implica una serie de cambios constantes en la vida de las personas, donde las altas demandas de trabajo, los exámenes exigentes y el temor al fracaso son fuentes comunes de preocupación (Sarra et al., 2019). A su vez, la competencia con compañeros y la constante comparación pueden aumentar sentimientos de insuficiencia y ansiedad (Jadue, 2001). La transición a la vida universitaria implica mayor independencia y responsabilidad, lo que puede resultar abrumador para muchos estudiantes, así como las preocupaciones financieras y las expectativas familiares, las cuales contribuyen con la carga emocional (Rosario-Rodríguez et al., 2020).

Para el segundo objetivo específico, se observa que la evitación experiencial también se manifestó como problemática en los universitarios evaluados, dado que uno de cada dos estudiantes tuvo un nivel moderado de evitación experiencial (50.0%) y uno de cada cuatro nivel alto (24.2%). De forma específica, la dimensión con mayor cantidad de estudiantes en nivel alto fue la evitación de recuerdos (23.6%). Por tal motivo, se entiende que los niveles moderados demuestran una tendencia a evitar situaciones privadas que pueden generar cierto grado de malestar emocional, aunque no lleguen a extremos, prefieren evitar en lugar de enfrentar abiertamente ciertos aspectos de su

entorno académico, personal o social que les causan algún grado de preocupación (Hayes et al., 2004). No obstante, los niveles altos de evitación experiencial demuestran una amplia variedad de situaciones evitadas, incluso aquellas que son comunes, necesarias para el crecimiento personal o académico, o que pueden brindar oportunidades valiosas (Chawla y Ostafin, 2007; Hayes et al., 2004).

Los hallazgos señalados coinciden con Sánchez-Carlessi et al. (2021), quienes en un grupo de 1 264 universitarios peruanos de once instituciones educativas superiores reportaron mayor nivel moderado de evitación experiencial. De manera similar, Guillén (2018) encontró en una muestra más reducida de 183 participantes, que la evitación experiencial estuvo representada en mayor medida dentro del nivel medio para un grupo de universitarios de Lima Metropolitana. Cabe destacar que el primer estudio fue realizado dentro del periodo de confinamiento por el COVID-19, y el segundo estudio fue aplicado de forma previa al confinamiento, por lo que las medidas de evitación experiencial en los estudiantes permanecieron estables en los dos contextos. Además, para dichos reportes se utilizó el mismo instrumento que en el presente estudio (AAQ-II), lo cual demuestra una mayor consistencia para contrastar los resultados.

Una de las diferencias que se pudo reconocer con los estudios mencionados fue el uso de un modelo que considera tres dimensiones para la evitación experiencial, tal como propone Arias et al. (2023) al determinar mejores índices de ajuste dentro de la validez factorial, a diferencia del modelo de una sola dimensión que también cuenta con una validez satisfactoria, pero brinda menor información sobre la variable. En cambio, al considerar un modelo de tres componentes se puede conocer una evitación de experiencias internas

negativas como los recuerdos o emociones, así como una evitación por la falta de control sobre sí mismo o producto de la incapacidad para manejar situaciones de manera efectiva (Arias et al., 2023).

De acuerdo con el tercer objetivo específico, se propuso conocer los niveles de adicción a redes, de tal forma que existe seis de cada diez estudiantes con un uso regular de redes (64.2%); sin embargo, dos de cada diez (19,8%) con un nivel en riesgo y problemático de la adicción a redes. Para las dimensiones, se observa que entre el 12.3% a 16.4% de estudiantes tuvo un nivel en riesgo de experimentar obsesión, una carencia de control y un uso continuo a pesar de las consecuencias negativas. Por ende, los universitarios con una moderada adicción a las redes cuentan con cualidades que reflejan un equilibrio consciente entre sus responsabilidades académicas y su vida en línea, con capacidad para gestionar el tiempo de manera eficaz, asignando momentos específicos para el estudio y las actividades on-line (Martín y Medina, 2021). Por otro lado, una minoría de estudiantes enfrentaron un desafío diferente en relación con las redes sociales, mostrando un nivel problemático. Estos individuos tienden a experimentar dificultades en la autorregulación y la gestión del tiempo, recurriendo compulsivamente a las redes sociales incluso en momentos inapropiados, con mayor preferencia por las interacciones virtuales sobre las interacciones en vivo, lo que puede llevar a un aislamiento social y un menor rendimiento académico (Marín-Díaz et al., 2019; Peñalba e Imaz, 2019).

En contraste con otros estudios, Lozano-Blasco et al. (2020) reportaron que, de 361 universitarios españoles, la mayoría tuvo una moderada adicción a las redes. De forma semejante, Núñez-Guzmán y Cisneros-Chávez (2019) hallaron que cuatro de cada diez estudiantes peruanos contaron con una

adicción a redes moderada. Existen resultados similares debido al incremento del uso de las redes en los últimos años, siendo mayor su uso para el contexto latinoamericano a diferencia otros continentes (Global Web Index, 2021).

Respecto a los resultados comparativos, se identifica dentro del cuarto objetivo específico que la ansiedad y sus dimensiones (somático y cognitivo - afectivo) no tuvieron diferencias significativas en cuanto al sexo ($p > .05$), es decir, que las respuestas ansiosas fueron similares tanto para los varones como para las mujeres. Sin embargo, sí existieron diferencias para la ansiedad y sus dimensiones con la edad ($p < .05$), de tal manera que los participantes que contaron con una menor edad (menores a 22 años) tuvieron mayores puntuaciones de ansiedad, a diferencia de quienes presentaron una mayor edad. De forma adicional, se reportaron los valores del tamaño del efecto por medio de la d de Cohen, la cual es un complemento para las pruebas de significación estadística que permite conocer la relevancia práctica de las diferencias entre la comparación de los grupos (Caycho et al., 2016). En este estudio se confirmó los resultados de diferencias para la ansiedad respecto a la edad, dado que el tamaño del efecto se ubica entre pequeño y moderado. En la comparación del sexo, solo el componente somático obtuvo un tamaño del efecto pequeño y resultados no significativos, a diferencia de la dimensión afectivo – cognitivo y la ansiedad general donde ambos resultados concordaron en que no hubo diferencias. Con estos resultados se puede aceptar de forma parcial la hipótesis alterna, dado que solo se hallaron diferencias significativas para la ansiedad respecto a la edad, más no con el sexo.

En cuanto a lo encontrado por otros investigadores, Martínez (2021) coincidió con los resultados explicados con anterioridad debido a que no hubo

diferencias para la ansiedad rasgo y estado entre hombres y mujeres, al igual que para la ansiedad social. Mientras que en otros estudios existieron diferencias con lo reportado, puesto que Oñate (2023) demostró que un grupo de universitarios ecuatorianos experimentaron diferencias significativas para la ansiedad respecto al sexo, donde fueron mayores las respuestas ansiosas para las mujeres que para los varones. De igual modo, Sánchez-Carlessi et al. (2021) y Valencia et al. (2017) hallaron que las mujeres contaron con mayores niveles de ansiedad en universitarios peruanos.

En una investigación metanalítica con universitarios de siete países (Estados Unidos, China, Francia, Turquía, India, Bangladesh y Grecia) se reconoció que los niveles de ansiedad fueron similares entre los varones y mujeres; aunque en otros síntomas que deterioran la salud mental como la depresión, las mujeres mostraron diferencias más unánimes entre los diferentes contextos (Chang et al., 2021). En otro metaanálisis con universitarios chinos, se halló que las diferencias de género para la ansiedad estuvieron variando con los años, dado que en estudios anteriores se evidenció que las mujeres contaban con mayores puntuaciones que los varones, pero en investigaciones recientes se demostró una diferencia opuesta (Mao et al., 2019). Una de las razones fundamentales que explican las diferencias según el sexo es que las mujeres tienden a ser más susceptibles a los problemas psicológicos producto de las variaciones en los niveles de testosterona, el cual desempeña un papel de protección frente a la ansiedad (McHenry et al., 2014). Cabe destacar que esta hormona generalmente se asocia con los hombres, pero también está presente en el cuerpo de las mujeres, aunque en cantidades menores (Serrano-Barquín et al., 2015). A pesar de lo mencionado, Moreno (2008) señala que la ansiedad

es una respuesta natural a eventos desagradables o de tensión, y los estudiantes universitarios a menudo enfrentan desafíos similares, independientemente de su género, tales como los exámenes, la presión académica, la adaptación a un nuevo entorno social o las expectativas de rendimiento pueden afectar a todos los estudiantes por igual.

Respecto a la comparación de la ansiedad según la edad, existieron coincidencias con otros autores quienes también reconocieron diferencias significativas para la ansiedad y el grupo etario, con mayores niveles para quienes mantenían una menor edad (Martínez, 2021; Sánchez-Carlessi et al., 2021). Lo referido se puede explicar porque los estudiantes más jóvenes podrían enfrentar desafíos únicos en la transición a la vida universitaria, como la adaptación a nuevas responsabilidades académicas y sociales, lo que podría incrementar los niveles de ansiedad; además, las presiones académicas intensas, la búsqueda de identidad y la competencia entre pares podrían ejercer una mayor influencia en los estudiantes más jóvenes (Fernández et al., 2021). Por otro lado, los universitarios de mayor edad estuvieron desarrollando mejores estrategias de afrontamiento con el tiempo, así como una mayor habilidad para lidiar con las tensiones universitarias (Cardona-Arias et al., 2015).

Para el quinto objetivo específico se busca comparar la evitación experiencial y sus dimensiones respecto al sexo y edad de los universitarios evaluados. Se reconoció que no existieron diferencias para el sexo ($p > .05$), lo que demuestra que los varones y las mujeres manifestaron de forma similar las puntuaciones de evitación experiencial. Por otro lado, sí existieron diferencias significativas en cuanto a la edad ($p < .05$), con mayor prevalencia de niveles altos de evitación experiencial para quienes contaron con una menor edad

(menores de 20 años). De forma adicional, el tamaño del efecto confirma lo encontrado en los resultados de significancia estadística, ya que no el efecto fue indiferente para la evitación experiencial y sus dimensiones respecto al sexo. En contraposición, la significancia práctica mostró un tamaño del efecto pequeño y moderado al comparar la evitación experiencial con la edad, aseverando lo reportado por la prueba de hipótesis.

A diferencia de otras variables referentes a la salud mental como la ansiedad, la evitación experiencial cuenta con limitados antecedentes de carácter comparativo. Para contrastar los resultados se reportó un estudio con resultados parcialmente semejantes, dado que Sánchez-Carlessi et al. (2021) hallaron que el sexo y la edad estuvieron asociadas con la evitación experiencial, de forma específica, mencionaron que los universitarios de sexo femenino y quienes tenían un menor grupo de edad (15 a 20 años) experimentaron una evitación experiencial mayor. Por su lado, Valencia et al. (2017) consideraron que los estudiantes varones tuvieron una evitación experiencial más elevada que las mujeres. A pesar de encontrar diferencias para el sexo en otros estudios, en la presente investigación se reconoce que no se tuvo diferencia alguna entre los dos grupos. Esto se puede explicar porque la evitación experiencial está relacionada con la tendencia a evitar o eludir experiencias emocionales privadas (Wilson y Luciano, 2002). En este caso, es probable que tanto hombres como mujeres utilizan enfoques similares para enfrentar estas situaciones dentro del entorno universitario, ya sea debido a la influencia de estrategias de afrontamiento comunes aprendidas a lo largo de la vida o a la manera en que la cultura universitaria en sí aborda el manejo de las experiencias privadas consideradas como desagradables (Hayes et al., 1999; Valencia et al., 2017).

La comparación para la última variable, la adicción a las redes, según el sexo y la edad en universitarios se puede encontrar dentro del sexto objetivo específico. En este sentido, se reconoció que no hubo diferencias significativas para dicha variable entre hombres y mujeres ($p > .05$), lo que demuestra que ambos grupos contaron con puntuaciones similares de adicción a redes. Por otro lado, para la edad sí se reconocieron diferencias con la variable general, y dos dimensiones: Falta de control personal y uso excesivo ($p > .05$), lo cual demuestra que los estudiantes que tuvieron una menor edad experimentaron indicadores elevados de adicción a redes. El tamaño del efecto coincide con lo referido con anterioridad, puesto que sólo la dimensión obsesión tuvo una significancia práctica indiferente ($d < .20$) en la comparación de la edad. De acuerdo con el sexo, no existió un consenso porque la significancia práctica confirmó diferencias de medias para la obsesión, mientras que para la significancia estadística no hubo diferencias. Por tal motivo, se puede confirmar de manera parcial lo establecido dentro de la hipótesis alternativa.

Existen semejanzas con lo reportado por Collantes y Tobar (2023), dado que evidenciaron que la adicción a redes no se diferenció con el sexo en universitarios ecuatorianos. Sin embargo, en otros estudios se reconocen discrepancias con lo descrito con anterioridad, puesto que Varchetta et al. (2020) señalaron una mayor adicción a las redes en el sexo femenino. De forma similar, Zhao et al. (2022) demostraron que el género femenino permitió comprender en mayor medida la adicción a las redes, junto con la ansiedad e impulsividad. Son contradictorios los hallazgos en cuanto a la comparación del sexo para la adicción a redes. Una de estas razones es porque ambos grupos utilizan las redes de forma frecuente, pero de forma variada ya que los varones dedican una

mayor cantidad de tiempo a los juegos en línea, mientras que las mujeres centran más su tiempo en actividades destinadas a relacionarse con otras personas como subir historias o chatear (Carbonell et al., 2018; Ha y Wang, 2014).

Por otro lado, la razón detrás de una mayor adicción a redes en estudiantes universitarios de edades más tempranas podría explicarse debido a que este grupo etario han crecido en una era de avance tecnológico y digital, lo que significa que han estado expuestos a las redes sociales desde una edad temprana (Sarra et al., 2019). Como resultado, es más probable que dichos estudiantes utilicen las redes de manera frecuente, intensa y con riesgo a desarrollar hábitos adictivos; en contraposición a los estudiantes mayores que tuvieron que aprender a usar ciertas redes sociales ya en su edad adulta (Chae et al., 2017). Otra de las razones que explican los resultados mencionados con anterioridad se fundamenta en la necesidad de conexión social, ya que los estudiantes más jóvenes pueden estar más influenciados por las normas sociales y las expectativas de sus compañeros sobre el uso de las redes sociales (Marín-Díaz et al., 2019).

En lo que concierne al séptimo objetivo específico, se planteó la relación entre las tres variables investigadas y cada una de sus dimensiones. En otras palabras, se identifica una relación directa con significancia estadística y una magnitud fuerte entre la ansiedad con la evitación experiencial ($rho = .70, p < .001$), y con una magnitud moderada entre la ansiedad con la adicción a redes ($rho = .34, p < .001$). De manera similar, todas las correlaciones entre las dimensiones fueron significativas ($p < .05$) y de tendencia directa. Por tal motivo, se acepta lo propuesto en la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Con estos resultados se puede demostrar que los universitarios que experimentaron

una mayor respuesta ansiosa bajo indicadores somáticos o cognitivos-afectivos, también reconocieron puntajes elevados para la evitación de experiencias privadas negativas y para el uso descontrolado y compulsivo de redes.

Los antecedentes son congruentes con los hallazgos encontrados para el objetivo correlacional, dado que diversos estudios reconocieron que la adicción a las redes sociales estuvo relacionada de forma directa con la ansiedad en universitarios de China (Zhao et al., 2022), México (Portillo-Reyes et al., 2021) y de Turquía (Baltacı, 2019) y España (Lozano-Blasco et al., 2020). Por su parte, Varchetta et al. (2020) hallaron relación para la adicción a redes con el miedo a perderse algo en estudiantes italianos de pregrado, esta última variable se puede comprender como uno de los componentes de las respuestas ansiosas producto de las redes sociales (Przybylski et al., 2013). En otros estudios dentro de Lima Metropolitana, se reconoció una relación entre la evitación experiencial con la ansiedad (Guillén, 2018; Valencia et al., 2017), al igual que para otras variables orientadas a la salud mental como la depresión y la somatización (Sánchez-Carlessi et al., 2021). Además, distintas adicciones comportamentales estuvieron relacionadas con la evitación experiencial, tal como la adicción al internet (Aslan, 2020) y el uso abusivo del teléfono móvil (Ruiz-Ruano et al., 2020). Bajo la perspectiva de la terapia de aceptación y compromiso (ACT), se identifica que los trastornos de ansiedad se suelen mantener e incrementar producto de la evitación de experiencias internas, ya que los sujetos tienden a evitar aquellas acciones o situaciones que supone que le pueden producir o aumentar su ansiedad (Hayes et al., 1999; Wilson y Luciano, 2002). A su vez, cuando una persona se siente ansiosa puede recurrir a las redes como un medio

de distracción o escape, experimentado una gratificación inmediata y reducción momentánea de la ansiedad producto de la tecnología (Ekşi, 2019).

Para explicar en mayor medida los efectos de la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a las redes sociales se probó un modelo de regresión múltiple donde las dimensiones de la ansiedad y la evitación experiencial predicen a la adicción a las redes en la muestra evaluada. En dicho sentido, se reconoce que el modelo propuesto tuvo resultados significativos ($F = 15.9$, $gl = 5$, $p < .001$) y explicó un 20.3% la ocurrencia de la variable de desenlace o dependiente. Al analizar los efectos de regresión con mayor detalle para cada uno de las variables independientes, se observó que sólo la dimensión falta de autodominio de la evitación experiencial influyó de forma significativa sobre la adicción a las redes ($\beta = .221$, $p < .05$) a diferencia de las otras dimensiones que no tuvieron un efecto significativo ($p > .05$). Por ende, se confirmó de forma parcial la aceptación de la hipótesis alterna. Esto se fundamenta bajo lo referido por Echeburúa y Corral (2010), quienes consideran que las redes sociales pueden ser utilizadas como una forma de evadir emociones negativas o situaciones estresantes; por lo que aquellas personas que tienen dificultades para enfrentar sus emociones podrían recurrir a las redes como una forma de evadir temporalmente esos sentimientos incómodos. Por lo tanto, la falta de autodominio podría dificultar la capacidad para manejar emociones y, por lo tanto, facilita un mayor uso de las redes sociales como un medio de evitación emocional (Echeburúa y Corral, 2010).

Cabe destacar que son pocos los estudios que hayan tratado de explicar los efectos de las dimensiones de la ansiedad (somático y afectivo - cognitivo) y la evitación experiencial (evitación de recuerdo, evitación de emociones y falta

de autodominio) sobre la adicción a las redes en universitarios. Dentro de lo que se pudo encontrar, existen ligeras similitudes con Zhao et al. (2022) ya que reconocieron que la adicción a las redes estuvo influenciada por respuestas de ansiedad manifestadas de forma fisiológica. Por su parte, Aslan (2020) demostró que dos componentes del modelo del hexaflex de la ACT, en específico la evitación experiencial y la defusión cognitiva, fueron predictores de la adicción al internet. Valencia et al. (2017) consideró que la evitación experiencial explicó un 15% la ocurrencia de una ansiedad situacional. Además, uno de los antecedentes reportados que tuvo mayor impacto sobre la variable desenlace fue postulado por Varchetta et al. (2020), quienes identificaron que el miedo a perderse algo y el compromiso por el uso de redes sociales explicaron un 58.6% la ocurrencia de adicción a redes sociales.

Por otro lado, las respuestas ansiosas mantienen un rol complejo dentro del efecto de la adicción a las redes sociales, debido a que puede explicar como una respuesta que permite el mantenimiento del uso de las redes en el tiempo, tal como se ha referido en los párrafos anteriores. Sin embargo, también puede ser considerada como una consecuencia de la adicción a las redes, es decir, que los participantes que mantuvieron un uso descontrolado y excesivo de las redes sociales pueden presentar una mayor ansiedad en diferentes situaciones de su vida diaria producto de la pérdida de habilidades para la interacción social interpersonal o por el deterioro dentro del ámbito familiar, académico, entre otros (Baltacı, 2019; Lozano-Blasco et al., 2020).

En lo que respecta al último objetivo específico, se probó un modelo de mediación con la evitación experiencial para conocer su efecto sobre la relación de la ansiedad con la adicción a las redes. Dicho esto, se encuentra que la

evitación experiencial mantiene un efecto indirecto sobre la relación de ambas variables ($\beta = .273, p < .001$). Además, para la ruta directa (ansiedad \Rightarrow evitación experiencial) no existió relación significativa ($p > .05$), lo cual demuestra un modelo de mediación total. Esto demuestra la suficiente evidencia para dar como aceptada la hipótesis alterna que confirma un efecto significativo para el rol mediador de la evitación experiencial sobre la ansiedad con la adicción a redes. Cabe destacar que son carentes los estudios que hayan buscado un efecto de mediación con las mismas variables analizadas en la presente investigación. El único antecedente encontrado que probó un efecto mediador de la evitación experiencial fue Oñate (2023), donde reconoció que dicha variable permitió comprender mejor la relación de la satisfacción académica con la ansiedad en universitarios ecuatorianos.

Dicho hallazgo favorece al presente estudio porque permite demostrar que la ansiedad no solo ayuda a predecir la evitación experiencial, sino también de forma viceversa. Por un lado, la ansiedad puede predisponer a la adopción de estrategias de evitación como mecanismo para lidiar con la incomodidad emocional, lo que fortalece la tendencia a evitar experiencias desagradables y, en consecuencia, refuerza la evitación experiencial (Barlow, 2002; Luciano y Hayes, 2001). Por otro lado, la evitación experiencial puede actuar como un disparador de respuestas ansiosas al privar a las personas de oportunidades para enfrentar gradualmente sus temores y aprender de ellos (Maero, 2019). Este ciclo interactivo entre la ansiedad y la evitación crea un terreno fértil para su mutua influencia, y explica por qué ambos procesos no sólo predicen, sino también retroalimentan uno al otro, dando lugar a un patrón complejo de interacción (Wilson y Luciano, 2002).

Se puede entender que los modelos de mediación involucran una tercera variable que interviene en la conexión entre la variable independiente y dependiente (efecto directo); dicha variable mediadora crea otra ruta causal (efecto indirecto) que se extiende desde la variable independiente al mediador y del mediador a la variable dependiente (Preacher y Kelley, 2011). Los modelos de mediación que presentan efectos tanto directos como indirectos notables se consideran parciales; sin embargo, si el efecto directo se reduce y pierde su relevancia estadística, el modelo indica una mediación total en la conexión entre las variables. En los modelos parciales, la tercera variable (mediadora) tiene un impacto significativo en la relación entre las variables. En contraste, en los modelos de mediación total, la tercera variable explica por completo la relación entre la variable independiente y dependiente, y el efecto directo deja de ser relevante (Hayes, 2013).

Lo señalado en el párrafo anterior se complementa con lo encontrado dentro del análisis de redes con las dimensiones de la ansiedad, evitación experiencial y adicción a redes. En dicho análisis se evidencia que cada una de las variables se relacionaron de forma directa dentro de sus comunidades o factores; sin embargo, sólo la dimensión evitación de emociones de la evitación experiencial estuvo conectada con las dimensiones de la ansiedad (somático y afectivo - cognitivo) y con la falta de control personal de la adicción a redes sociales. Por lo tanto, los estudiantes que experimentan niveles elevados de ansiedad, tanto somática como afectivo-cognitiva, pueden motivar la búsqueda de estrategias de evitación de emociones negativas. Sin embargo, estas no resuelven las causas subyacentes de la ansiedad, en su lugar, pueden intensificarse con el tiempo al acumular tensiones emocionales no resueltas de

forma efectiva (Baltacı, 2019). A medida que la ansiedad persiste y la evitación se convierte en una estrategia habitual en los universitarios, surge la falta de control en el uso de las redes como un intento de lidiar con estas emociones evitadas y proporcionar un alivio momentáneo. No obstante, logran perpetuar el ciclo de ansiedad – evitación – uso de redes al no ser abordadas efectivamente.



CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A continuación, se exponen las conclusiones alcanzadas en el estudio, junto con las recomendaciones derivadas del análisis del problema investigado.

6.1 Conclusiones

- Para el objetivo general se encontró que el modelo global tuvo un efecto significativo ($F = 38$, $gl = 2$, $p < .001$), sin embargo, de las dos variables independientes, la evitación experiencial cumplió con un efecto significativo ($\beta = .407$, $p < .001$) mientras que la ansiedad no cuenta con efecto ($p > .05$). Dicho modelo explica el 19.4% la ocurrencia de adicción a las redes.
- Se evidencia que la mayoría de evaluados tuvo un nivel moderado de ansiedad (35.2%), seguido por el nivel leve (24.2%) y grave (23.3%). Las dimensiones somático (34.3%) y afectivo – cognitivo (31.8%) también contaron con una mayor proporción de estudiantes dentro del nivel moderado.
- La mitad de participantes tuvo un nivel moderado de evitación experiencial (50.0%), seguido por uno de cada cuatro estudiantes con un nivel bajo (25.8%) y alto (24.2%). Las dimensiones también contaron con mayor prevalencia dentro del nivel moderado, sin embargo, en el nivel alto, la evitación de recuerdos (23.6%) y de emociones (22.6%) tuvo mayores porcentajes que la falta de autodominio (17.0%).
- La mayoría de estudiantes contó con un uso regular (64.2%) y ocasional (16.0%) de las redes sociales, mientras que, el 15.7% y el 4.1% contó con niveles en riesgo y problemáticos de adicción a redes sociales. Asimismo, las dimensiones tuvieron una mayor proporción de estudiantes dentro del

nivel regular y ocasional, pero con cierto grupo de evaluados entre el 12.3% a 16.4% en riesgo de experimentar obsesión, falta de control personal y un uso excesivo de redes.

- Se halló que no hubo diferencias significativas para la ansiedad y la dimensión somático y afectivo – cognitivo respecto al sexo de los estudiantes ($p > .05$). Por otro lado, la ansiedad y sus dimensiones cuenta con diferencias significativas respecto a la edad ($p < .05$), de tal forma que los universitarios que tuvieron menor edad (menores a 22 años) experimentaron mayores niveles de ansiedad.
- No se encontraron diferencias significativas para la evitación experiencial y sus dimensiones respecto al sexo ($p > .05$). No obstante, para la edad existieron diferencias significativas con la evitación experiencial y cada una de sus dimensiones ($p < .05$). Por ende, se reconoce que los estudiantes que tuvieron menor edad (menores a 22 años), contaron con mayor evitación experiencial.
- Para la comparación de la adicción a las redes según el sexo no se encontraron diferencias significativas ($p > .05$). Para la edad se reconocieron diferencias con la variable general, la dimensión falta de control personal y uso excesivo ($p > .05$), con mayores puntuaciones en los de menor edad. La dimensión obsesión no tuvo diferencias significativas con la edad.
- Existe relación directa y fuerte entre la ansiedad con la evitación experiencial ($\rho = .70, p < .001$), y con una magnitud moderada entre la ansiedad con la adicción a las redes ($\rho = .34, p < .001$). Todas las

dimensiones mantuvieron una relación significativa ($p > .05$) y directa, lo que demuestra que, si se incrementa una variable, la otra también aumenta.

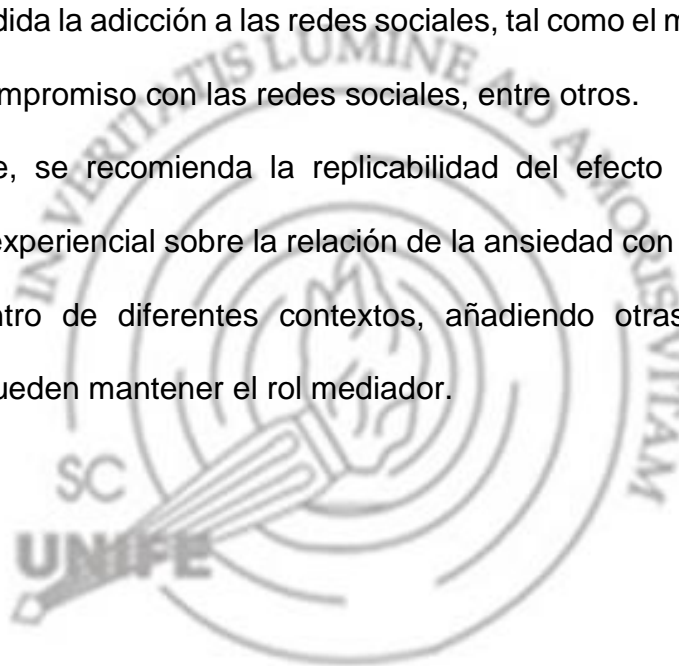
- Al probar si las dimensiones somático, afectivo – cognitivo, evitación de recuerdos, evitación de emociones y falta de autodominio, influyen de forma significativa sobre la adicción a las redes se reconoció que dicho modelo fue significativo ($F = 15.9$, $gl = 5$, $p < .001$) y explicó un 20.3% la ocurrencia de la variable. De todas las variables propuestas, sólo se halló que la falta de autodominio influyó significativamente sobre la adicción a redes ($\beta = .221$, $p < .05$).
- Por último, se encontraron resultados significativos para el modelo mediacional, donde se propone que la evitación experiencial mantiene un efecto indirecto sobre la relación de la ansiedad con la adicción a redes ($\beta = .273$, $p < .001$). Además, para la ruta directa (ansiedad \Rightarrow evitación experiencial) no existió relación significativa ($p > .05$), lo cual demuestra un modelo de mediación total.

6.2 Recomendaciones

- Incentivar a otros investigadores el continuar con la evaluación de la influencia de la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a las redes dentro de los universitarios, esto con la finalidad de reconocer si otros grupos de estudiantes cuentan con efectos predictivos para ambas variables sobre la adicción a redes.
- Implementar un programa conductual – cognitivo basado en el entrenamiento del control de la activación por medio de la respiración profunda y el mindfulness para reducir los niveles altos y moderados de ansiedad en los universitarios evaluados.

- Diseñar programas psicológicos de orientación conductual – contextual donde se logre implementar las técnicas de exposición graduada y de aceptación incondicional para que los universitarios puedan acercarse cada vez más a las experiencias privadas internas que suelen evitar.
- Promover la ejecución de programas de prevención para reducir el uso problemático y en riesgo de las redes sociales en los universitarios, a través de la implementación de un grupo variado de actividades como el establecimiento de normas y límites frente al uso de las redes, la creación de perfiles separados para ámbitos académicos y personales, uso consciente de redes, la autodisciplina digital, entre otros.
- Realizar campañas de sensibilización sobre la ansiedad entre los estudiantes más jóvenes, para que puedan reconocer los síntomas y buscar apoyo si es necesario.
- Continuar con la investigación sobre las diferencias de la evitación experiencial respecto al sexo y la edad en estudiantes universitarios de otras universidades, de otras carreras de estudio y ubicados en otros contextos geográficos. Además, incluir en los análisis otras variables sociodemográficas como el ciclo de estudio, la carrera profesional, entre otros.
- Coordinar con la escuela de psicología de la universidad evaluada la ejecución de campañas de salud que aborden la educación sobre el uso saludable de las redes sociales de manera igualmente relevante y accesible para todos los géneros, pero con espacios donde se brinden recomendaciones específicas sobre las problemáticas de las redes en los más jóvenes y en los de mayor edad.

- Considerar la posibilidad de ofrecer estrategias de prevención bajo un enfoque multimodal o transdiagnóstico donde se combinen técnicas para el manejo de la ansiedad, evitación experiencial y educación sobre el uso saludable de las redes sociales.
- Orientar a futuros investigadores en realizar estudios donde se analice la influencia de otras variables que puedan estar afectando y predican en mayor medida la adicción a las redes sociales, tal como el miedo a perderse algo, el compromiso con las redes sociales, entre otros.
- Finalmente, se recomienda la replicabilidad del efecto mediador de la evitación experiencial sobre la relación de la ansiedad con la adicción a las redes dentro de diferentes contextos, añadiendo otras variables que también pueden mantener el rol mediador.



REFERENCIAS

- Agencia Española de Noticias EFE. (2018). Las terapias por adicción al móvil crecen un 300% al año, según un experto. *Menores Móvil*. <https://www.efe.com/efe/espana/sociedad/las-terapias-por-adiccion-al-movil-crecen-un-300-ano-segun-experto/10004-3751015>
- Anicama, J. (2010). *Análisis y modificación del comportamiento en la práctica clínica*. Universidad Federico Villarreal.
- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis. Guía para la reelaboración*. https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2236/1/AriasGonzales_ProyectoDeTesis_libro.pdf
- Arias, P., Barraca, J. y García, F. (2023). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Aceptación y Acción-II en adultos ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 37(134), 99-116. <http://dx.doi.org/1.15517/ap.v37i134.48374>
- Aslan, S. (2020). *The role of cognitive defusion, depression, mindfulness and experiential avoidance on internet addiction among university students* [Tesis de maestría, Universidad Técnica del Este de Middle]. Repositorio institucional de la Universidad Técnica del Este de Middle. <https://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12625623/index.pdf>
- Balseca, F. (2018). *Influencia de las redes sociales en los hábitos de estudio de los estudiantes de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica en el Colegio Alangasí de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016-2017* [Tesis de pregrado, Universidad Central de Ecuador]. Repositorio institucional de la Universidad Central de Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/14222>
- Baltaci, O. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1224299.pdf>
- Baños, R., Fonseca, M., & Álvarez, M. (2019). Anàlisi de regressió lineal múltiple amb SPSS: un exemple pràctic. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca En Educació*, 12(2), 1-10. <https://doi.org/10.1344/reire2019.12.222704>
- Barboza, C. (2017). *Evitación experiencial y uso problemático de Internet en adolescentes de la ciudad de Cipolletti* [Tesis de pregrado, Universidad Argentina de la Empresa]. Repositorio institucional de la Universidad Argentina de la Empresa. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/6590/BARBOZA%20BALCUINAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barlow, D. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2ª ed.). Guilford Press.
- Barnes-Holmes, Y., Hussey, I., McEnteggart, C., Barnes-Holmes, D., & Foody, M. (2016). The relationship between Relational Frame Theory and Middle-level Terms in Acceptance and Commitment Theory. In R. D. Zettle, S. C. Hayes, D.

Barnes-Holmes, & A. Biglan (Eds.), *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science* (pp. 365–382). John Wiley & Sons, Ltd.

- Beck, A. y Steer, R. (2011). *Manual. BAI. Inventario de Ansiedad de Beck (Adaptación española de Sanz, J.)*. Pearson Educación.
- Beck, A., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(1), 893–897. <https://psycnet.apa.org/doi/1.1037/0022-006X.56.6.893>
- Bond, F., Hayes, S., Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, O., ... Zettle, R. (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. <https://doi:1.1016/j.beth.2011.03.007>
- Botella, C. y Ballester, R. (1997). *Trastorno de pánico: Evaluación y tratamiento*. Martínez Roca.
- Byrne, B. (2008). Testing for multigroup equivalence of a measuring instrument: A walk through the process. *Psicothema*, 20(1): 872882. <http://www.psicothema.com/PDF/3569.pdf>
- Capa-Luque, W., Vallejos-Flores, M., Mayorga-Falcón, L., Martínez, A., Pardavé-Livia, Y., Sullcahuamán, J., ... Barboza, E. (2022). Effects of a prevention program on technological addictions and cognitive-affective dispositions in university students. *Propósitos y Representaciones*, 10(2), e1517. <https://doi.org/1.20511/pyr2022.v10n2.1517>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., & Prades, M. (2018). Problematic use of the internet and smartphones in university students: 2006–2017. *International journal of environmental research and public health*, 15(3), 475. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030475>
- Cardona-Arias, J., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J. y Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982015000100006&script=sci_arttext
- Casey, P., Dowrick, C. y Wilkinson, G. (2001). Adjustment disorders: Fault line in the psychiatric glossary. *British Journal of Psychology*, 179(1), 479-481. <https://doi.org/10.1192/bjp.179.6.479>
- Caycho, T. (2017). Importancia del análisis de invarianza factorial en estudios comparativos en Ciencias de la Salud. *Educación Médica Superior*, 31(2), 1-4. <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v31n2/ems04217.pdf>
- Caycho, T., Ventura-León, J. y Castillo-Blanco, R. (2016). Magnitud del efecto para la diferencia de dos grupos en ciencias de la salud. *An. Sist. Sanit. Navar.*, 39(3), 459-461. <https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v39n3/carta2.pdf>
- Cecilio, D. y Alves, M. (2012). Evaluación de la motivación académica y la ansiedad escolar y posibles relaciones entre ellas. *Psico-USF*, 17(3), 447-455. <https://www.scielo.br/j/psuf/a/FJwBDbsprfkmRWgkmYBt7cx/?lang=es&format=pdf>

- Cevallos, B. (2019). *Relación entre la edad, año escolar y procrastinación académica en una muestra de adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Salcedo* [Tesis de pregrado, Universidad Católica del Ecuador-Ambato]. Repositorio institucional de la Universidad Católica del Ecuador. <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2727/1/76895.pdf>
- Chae, D., Kim, H., & Kim, Y. (2017). sex differences in the factors influencing Korean college students' addictive tendency toward social networking sites. *Int. J. Ment. Health. Addiction*, 16(2), 339-350. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9778-3>
- Chang, J., Ji, Y., Li, Y., Pan, H., & Su, P. (2021). Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 292(1), 242-254. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.109>
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *J. Clin. Psychol.*, 63(1), 871-890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Chen, F. (2007). Sensitivity of Goodness of Fit Indexes to Lack of Measurement Invariance, Structural Equation Modeling. *A Multidisciplinary Journal*, 14(3), 464-504. <https://doi.org/1.1080/10705510701301834>
- Choque, R. (2008). *Habilidades para la vida en el ámbito escolar*. <http://blog.pucp.edu.pe/blog/raulchoque/2008/11/07/habilidades-para-la-vida-en-elambito-escolar/>
- Clark, D. y Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclée De Brouwer.
- Cohen J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://www2.psych.ubc.ca/~schaller/528Readings/Cohen1992.pdf>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2ª ed.). Erlbaum.
- Collantes, K. y Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 848-861. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300>
- Dimitrov, D. (2010). Testing for factorial invariance in the context of construct validation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 43(2), 121-149. <https://doi.org/1.1177/0748175610373459>
- Echeburúa, E. (1993). *Ansiedad crónica. Evaluación y tratamiento*. Eudemia.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Ekşi, F. (2019). The mediating role of social media disorder in the relationship of experiential avoidance with psychological symptoms. *Revista Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 495-507. https://www.researchgate.net/publication/334682397_The_Mediating_Role_of_Social_Media_Disorder_in_the_Relationship_of_Experiential_Avoidance_with_Psychological_Symptoms/link/5e347a5ea6fdccd9657bfdd7/download

- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales - ARS. *Revista Psicológica*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
- Fernández, M., García, I., Portero, S. y Cebrino, J. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *Nure Investigación*, 18(112), 1-11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7961466>
- Gana, K. y Broc, G. (2019). *Structural equation modeling with lavaan*. Wiley.
- García, D. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Health and Addictions: Salud y Drogas*, 13(1), 5-13. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>
- Global Web Index. (2021). La adicción a las redes sociales en el mundo. *Statista*. <https://es.statista.com/grafico/18988/tiempo-medio-diario-de-conexion-a-una-red-social/>
- Guillén, L. (2018). *Evitación experiencial y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio institucional de la Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1610>
- Ha, Y., & Wang, W. (2014). Gender differences in internet addiction associated with psychological health indicators among adolescents using a national web-based survey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(1), 660-669. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9500-7>
- Haddad, J., Macenski, C., Mosier-Mills, A., Hibara, A., Kester, K., Schneider, M., ... Liu, C. (2021). The impact of social media on college mental health during the COVID-19 pandemic: A multinational review of the existing literature. *Curr. Psychiatry Rep.*, 23(1), 70. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01288-y>
- Hair, J., Sarstedt, M., Hopkins, L., & Kuppelwieser, V. (2014). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM): An emerging tool in business research. *European Business Review*, 26, 106-121. <https://doi.org/1.1108/EBR-10-2013-0128>
- Harlfuch, M., Pacheco, M., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
- Hayes, A. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hayes, S., Strosahl, K. y Wilson, K. (1999). *Terapia de aceptación y compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness)*. Editorial Desclée De Brouwer
- Hayes, S., Strosahl, K., Wilson, K., Bissett, R., Pistorello, J., Toarmino, D., ... McCurry, S. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578. <https://doi.org/1.1007/BF03395492>

- Hayes, S., Wilson, K., Gifford, E., Follee, V., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152-1168. <https://doi.org/1.1037/0022-006X.64.6.1152>.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Hevey, D. (2018). Network analysis: a brief overview and tutorial. *Health Psychology and Behavioral Medicine, 6*(1), 301-328. <https://doi.org/10.1080/21642850.2018.1521283IF: 2.7>
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: a Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55. <https://doi.org/1.1080/10705519909540118>
- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Pedagógicos, 27*(1), 111-118. <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173513844008.pdf>
- Jiang, Y. (2021). Problematic social media usage and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic: The mediating role of psychological capital and the moderating role of academic burnout. *Front. Psychol., 12*:612007. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.612007>
- 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*(3), 335-343. [https://doi.org/1.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/1.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lozano-Blasco, R., Latorre-Coscolluela, C., & Quílez-Robres, A. (2020). Social network addiction and its impact on anxiety level among university students. *Sustainability, 12*(13), 1-14. <https://doi:1.3390/su12135397>
- Luciano, C. y Sonsoles, M. (2006). La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo, 27*(2), 79-91. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827203.pdf>
- Luciano, C., y Hayes, S. (2001). Trastorno de evitación experiencial. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud, 1*, 109-157. <http://www.aepc.es/ijchp/articulos.php?coid=Espa%F1ol&id=6>
- Maero, F. (2019). *¿Evitación o control experiencial? Grupo ACT*. <https://grupoact.com.ar/evitacion-o-control-experiencial/>
- Magán, I., Sanz, J., & García-Vera, M. (2008). Psychometric properties of a spanish version of the Beck Anxiety Inventory (BAI) in general population. *The Spanish Journal of Psychology, 11*(2), 626-64. <https://doi.org/1.1017/S1138741600004637>
- Mao, Y., Zhang, N., Liu, J., He, R., & Wang, X. (2019). A systematic review of depression and anxiety in medical students in China. *BMC Medical Education, 19*(1), 327. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1744-2>

- Marín-Díaz, V., Vega-Gea, E., & Passey, D. (2019). Determination of problematic use of social networks by university students. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 135-152. <http://dx.doi.org/1.5944/ried.22.2.23289>
- Martín, D., y Medina, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55–76. <https://doi.org/1.35669/rcys.2021.11.e281>
- Martínez, P. (2021). *Ansiedad estado y ansiedad rasgo asociada a la ansiedad social en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de maestría, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio institucional de la Universidad Ricardo Palma. https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/4073/M-PSIC-T030_08197653_M%20%20%20MARTINEZ%20VALERA%20PEDRO%20ENRIQUE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez, R. (2018). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis doctoral, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio institucional de la Universidad San Martín de Porres. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/2.50.12727/4112>
- McHenry, J., Carrier, N., Hull, E., & Kabbaj, M. (2014). Sex differences in anxiety and depression: role of testosterone. *Front. Neuroendocrinol.*, 35(1), 42-57. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2013.09.001>
- McNally, R. (2021). Network analysis of psychopathology: controversies and challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 31-53. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-092850>
- Medrano, J., Rosales, F. y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(1), 2831-2838. http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2017/11_AIPRRR_Co nducta_adictiva_a_las_redes_sociales.pdf
- Mendoza, E. y Vargas, G. (2018). *Clima social familiar y adicción a redes sociales en los estudiantes del Colegio Militar Andrés Bello Cáceres de Morales San Martín, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1441/Elizabeth_Tesis_T%C3%ADtulo_2018.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Menéndez, M. y Moral, M. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions*, 20(1), 113-125. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/57525/487-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1958-1-10-20200304.pdf?sequence=1>
- Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 106949. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106949>
- Ministerio de Educación. (2020). *Unos 174.000 estudiantes peruanos dejaron la universidad en lo que va del 2021*. <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/unos->

174000-estudiantes-peruanos-dejaron-la-universidad-en-lo-que-va-del-2020-noticia/?ref=ecr

- Moreno, P. (2008). *Supera la ansiedad y el miedo: un programa pasó a paso*. Desclée de Brouwer, S.A.
- Navas, W. y Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 69(604), 497-507. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>
- Núñez-Guzmán, R. y Cisneros-Chávez, B. (2019). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 14(1), 114-12. http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa – cualitativa y redacción de la tesis* (4ª ed.). Ediciones de la U.
- Oblitas, A. y Sempertegui, N. (2020). Ansiedad en tiempos de aislamiento social por covid-19. Chota, Perú, 202. *Avances en Enfermería*, 38(1), 10-2. <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v38s1/0121-4500-aven-38-s1-1.pdf>
- Oñate, J. (2023). *Satisfacción académica y la evitación experiencial como predictores de ansiedad generalizada en estudiantes de pregrado* [Tesis de maestría, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio institucional de la Universidad Técnica del Norte. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13594/2/PG%201322%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Osman, A., Barrios, F.X., Aukes, D., Osman, J., & Markway, K. (1993). The beck anxiety inventory: Psychometric properties in a community population. *Journal of Psychopathology and Behavioral*, 15, 287–297. <https://doi.org/1.1007/BF00965034>
- Pacheco, D. (2019). *Adicción al internet, impulsividad y ansiedad en estudiantes de nivel secundaria de dos instituciones educativas de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/2.50.13067/696/PACHECO%20CHAVEZ%2c%20DANA%20GRACIELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Padilla-Romero, C. y Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Casus*, 2(1), 47–53. <https://doi.org/1.35626/casus.1.2017.31>
- Peñalba, A. e Imaz, C. (2019). Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales?. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 36(3), 6–2. <https://doi.org/1.31766/repisj.v36n3a2>
- Pereyra, M. (2008). *Decida ser feliz cómo prevenir y superar la angustia, la ansiedad y la depresión*. Agencia de publicaciones México central, A.C. y Asociación publicadora interamericana.

- Portillo-Reyes, V., Ávila-Amaya, J. y Capps, J. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/182/117>
- Preacher, K., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods*, 16(2), 93–115. <https://doi.org/10.1037/a0022658>
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rosario-Rodríguez, A., González-Rivera, J., Cruz-Santos, A., & Rodríguez-Ríos, L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña De Psicología*, 4(2), 176–185. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4915>
- Ruiz-Ruano, A., López-Puga, J. y López-Salmerón, M. (2020). Evitación experiencial y uso abusivo del Smartphone: un enfoque bayesiano. *Revista de Adicciones*, 3(1). https://www.researchgate.net/publication/329817186_Evitacion_experiencial_y_uso_abusivo_del_smartphone_un_enfoque_bayesiano/link/5c3daf9292851c22a375f825/download
- Ryle, G. (1949). *El concepto de lo mental* (3ª ed.). Paidós
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.
- Sánchez-Carlessi, H., Yarlequé, L., Alva, L., Núñez, E., Arenas, C., Matalinares, L., Gutiérrez, E., Egoavil, I., Solís, J. y Fernandez, C. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346-353. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v21n2/2308-0531-rfmh-21-02-346.pdf>
- Sánchez-Carlessi, H., Yarlequé-Chocas, L., Javier-Alva, L., Nuñez-LLacuachaqui, E., Arenasparraguirre, C., Matalinares-Calvet, M., Gutiérrez-Santayana, E., ... Fernández-Figueroa, C. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por COVID-19. *Rev. Fac. Med. Hum.*, 21(2): 346-353. DOI 10.25176/RFMH.v21i2.3654
- Sanz, J. y Navarro, M. (2003). Propiedades psicométricas de una versión española del Inventario de ansiedad de Beck (BAI) en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 9(1), 59-84. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-22883>
- Sarra, A., Fontanella, L., & Di Zio, S. (2019). Identifying students at risk of academic failure within the educational data mining framework. *Soc. Indic. Res.*, 146(1), 41-60. <https://doi.org/10.1007/s11205-018-1901-8>
- Seperak-Viera, R., Fernández-Arata, M. y Domínguez, S. (2021). Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. *Interacciones*, 7, e199. <http://doi.org/10.24016/2020.v7.199>

- Serrano-Barquín, C., Rojas-García, A., Ruggero, C. y López-Arriaga, M. (2015). Depresión y ansiedad desde los estudios de género en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma de México*, 4(8), 99-114. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/40385/Depresi%C3%B3n%20y%20ansiedad%20desde%20los%20estudios%20de%20g%C3%A9nero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferencia. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Sigüenza, W. y Vílchez, J. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(1), 1-14. <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/931/731>
- Skinner, B. (1945). El análisis operacional de los términos psicológicos. *Psychological Review*, 52(5), 270-277. http://www.robertexto.com/archivo9/b.f.skinner_anal_operacional.pdf
- Spielberger, C. (1972). *Anxiety: Currents trends in theory and research*. Academic Press.
- The Times Higher Educación (2020). Cómo el COVID-19 está transformando los rankings universitarios. *Centro Tecnológico de Monterrey*. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/rankings-universitarios-pospandemia>
- Tobal, J. y Cano, A. (1986). *Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)*. Madrid: TEA. Organización Mundial de la Salud - OMS. (1992). *CIE-1. Trastornos mentales y del comportamiento*. Medito
- Tur-Porcar, A., Doménech, A. y Jiménez, J. (2019). Eficacia académica percibida, crianza, uso de internet y comportamiento en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(1), 38-47. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v51n1/0120-0534-rlps-51-01-00038.pdf>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2020). COVID-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones. *Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe*. <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-13052.pdf>
- Valencia, P., Paz, J., Paredes, E., León, M., Zuñe, C., Falcón, C., ... Murillo, L. (2017). Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista de Avances en Psicología – Interacciones*, 3(1), 45-58. <https://revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/32/66>
- Vandana, D. (2016). Parental Involvement and Procrastination: A Correlational Study on School Students. *International Journal of Research in Economics and Social Sciences*, 6(1), 86-102. <https://euroasiapub.org/wp-content/uploads/2016/09/12ESSMay-3627.pdf>

- Vannucci, A., Flannery, K. y McCauley, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207(1), 163-166. <https://doi.org/1.1016/j.jad.2016.08.040>
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E. y Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, miedo a perderse experiencias (FOMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *RIDU, Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1-13. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., 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), 15-26. https://www.researchgate.net/publication/327909846_Evitacion_experiencial_rumiacion_e_impulsividad_en_estudiantes_de_la_Universidad_Nacional_Mayor_de_San_Marcos
- Vizioli, N. y Pagano, A. (2020). Adaptación del Inventario de ansiedad de Beck en población de Buenos Aires. *Revista de Avances en Psicología - Interacciones*, 6(3). <https://doi.org/1.24016/202.v6n3.171>
- We Are Social y Hootsuite (2020). Digital 2020: global digital overview. *DataReportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>
- Wilson, K. y Luciano, M. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Pirámide
- Yu, L., & Luo, L. (2021). Social networking addiction among Hong Kong university student s: its health consequences and relationships with parenting behaviors. *Front Public Health*, 25(8), 555990. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.555990>
- Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk factors associated with social media addiction: An exploratory study. *Frontiers Psychological*, 13(1), 837766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>

APÉNDICE

A: MATRIZ DE CONSISTENCIA

B: DECLARACIÓN JURADA DE DOCUMENTOS DE TESIS

C: CONSENTIMIENTO INFORMADO

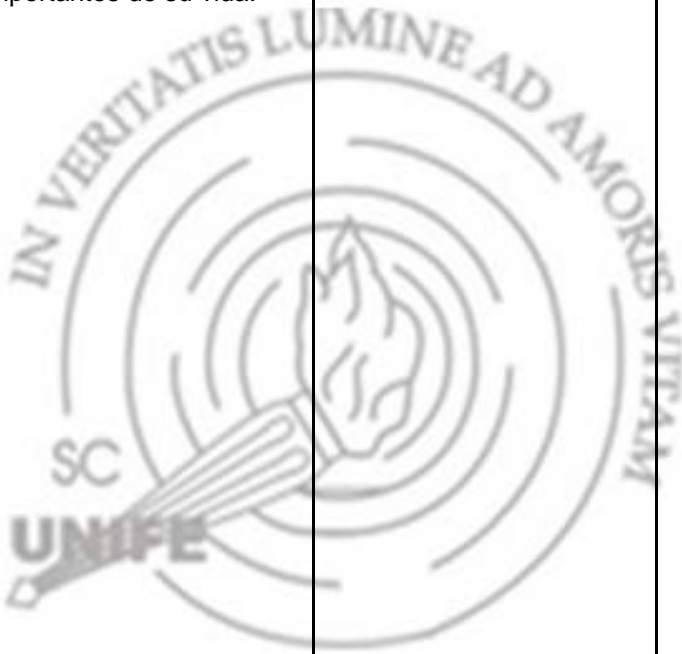



APÉNDICE A

Matriz de Consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES (Definición Conceptual)	DEFINICIÓN OPERACIONAL	NIVEL, TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
¿Influye la ansiedad sobre la evitación experiencial y la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima?	<p>General:</p> <p>Determinar la influencia de la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>Específicos:</p> <p>1. Identificar los niveles de la ansiedad en estudiantes de una</p>	<p>General:</p> <p>Ha: La ansiedad y la evitación experiencial influyen sobre la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>Específicas:</p> <p>H1: La ansiedad difiere de forma significativa según el sexo y edad en estudiantes de</p>	<p>3.3.1. Variable 1: Ansiedad</p> <p>Definición conceptual:</p> <p>Para Spielberger (1966) la ansiedad se concibe como un comportamiento que se encuentra predispuesto a la ocurrencia de un amplio número de reacciones generadas por situaciones o circunstancias que son percibidas como amenazantes para la persona, de tal manera que suelen responder con una desproporción de procesos internos.</p> <p>3.3.2. Variable 2: Evitación experiencial</p>	<p>3.3.1. Variable 1: Ansiedad</p> <p>Definición operacional:</p> <p>La definición operacional de la ansiedad se realiza a través de la suma de los ítems del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el cual se encuentra constituido por 21 ítems.</p> <p>3.3.2. Variable 2: Evitación experiencial</p> <p>Definición operacional:</p> <p>La definición operacional de la evitación experiencial se realiza a través de la suma de los ítems del Cuestionario de aceptación y acción II (AAQ-II) de Bond et al. (2011) revisado por Martínez (2018), el cual se encuentra constituido por</p>	<p>Nivel:</p> <p>La presente investigación contó con un nivel explicativo debido a que el objetivo general fue determinar la influencia de la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima (Sánchez et al., 2018).</p> <p>Tipo:</p> <p>Además, se contó con un tipo de investigación teórica puesto que se determinaron nuevos conocimientos sobre la influencia de la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a redes</p>	<p>La técnica que se utilizó para la recolección de datos en la presente investigación fue la encuesta, la cual requiere de la utilidad de una serie de preguntas estructuradas según una pertinencia teórica que son presentadas en forma de un cuestionario, las cuales son llenados como una especie de autoinforme (Ñaupas et al., 2014).</p> <p>De tal manera, que los instrumentos que se utilizaron en el estudio fueron los siguientes: el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el Cuestionario de Aceptación y Acción II</p>

<p>universidad privada de Lima.</p> <p>2. Identificar los niveles de la evitación experiencial en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>3. Identificar los niveles de la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>4. Comparar los niveles de la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima en</p>	<p>una universidad privada de Lima.</p> <p>H2: La evitación experiencial difiere de forma significativa según el sexo y edad en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>H3: La adicción a redes sociales difiere de forma significativa según el sexo y edad en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>H4: Existe relación</p>	<p>Definición conceptual:</p> <p>Para Hayes et al. (1996) la evitación experiencial es definida como el rechazo que mantiene la persona al interactuar con sus experiencias privadas, de tal forma que al encontrarse ante pensamientos o emociones desagradables van a buscar escapar o evitarlas realizando una serie de acciones que van a incrementar los procesos privados de malestar.</p> <p>3.3.3. Variable 3: Adicción a redes sociales</p> <p>Definición conceptual:</p> <p>Escurra y Salas (2014) conciben la adicción a redes sociales como aquel patrón disfuncional de abuso ante las redes, de tal manera que al incrementarse la</p>	<p>10 ítems y bajo un modelo de tres dimensiones.</p> <p>3.3.3. Variable 3: Adicción a redes sociales</p> <p>Definición operacional:</p> <p>La definición operacional de la adicción a redes sociales se realiza a través de la suma de los ítems del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) de Escurra y Salas (2014), el cual se encuentra constituido por 24 ítems que se estructuran en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales</p>	<p>sociales, así como también la relación existente entre dichas variables y el reconocimiento de los niveles y frecuencias en una muestra de estudiantes de una universidad privada de Lima (Sánchez et al., 2018).</p> <p>Diseño:</p> <p>Finalmente, el diseño fue no experimental puesto que no se manipularon las variables del estudio, tales como la ansiedad, la evitación experiencial y la adicción a redes sociales, solo se observaron en su ambiente natural. Así mismo, contó con un corte transversal porque la información se recaudó en un momento determinado de tiempo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).</p>	<p>(AAQ-II) de Bond et al. (2011) estandarizado por Martínez (2018), el Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) de Escurra y Salas (2014).</p>
---	---	--	--	---	--

<p>función al sexo y edad.</p> <p>5. Comparar los niveles de la evitación experiencial en estudiantes de una universidad privada de Lima en función al sexo y edad.</p> <p>6. Comparar los niveles de la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima en función al sexo y edad.</p> <p>7. Establecer la relación entre la ansiedad, la evitación experiencial y</p>	<p>significativa entre la ansiedad, la evitación experiencial y la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>H5: Las dimensiones de la ansiedad y la evitación experiencial influyen sobre la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>H6: La evitación experiencial tiene un efecto indirecto de forma significativa</p>	<p>frecuencia de su uso la persona comienza a perder el control en el tiempo y como consecuencia descuida otras áreas importantes de su vida.</p>			
---	--	---	---	--	--

	<p>la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>8. Determinar la influencia de las dimensiones de la ansiedad y la evitación experiencial sobre la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>9. Determinar el efecto indirecto de la evitación experiencial sobre la relación de la</p>	<p>sobre la relación de la ansiedad con la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p>				
--	---	---	---	--	--	--

	<p>ansiedad y la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p>					
--	---	--	--	--	--	--



APÉNDICE B

Declaración Jurada de Documentos de Tesis

Miguel Ángel Basauri Delgado,

En calidad de autor de la tesis titulada *Ansiedad, evitación experiencial y adicción a redes sociales en universitarios de Lima*, para optar el grado de Maestría en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE).

Declaro y doy fe, que, durante el desarrollo de la investigación de tesis se ha cumplido con los permisos y procesos requeridos:

1. Permisos de los autores de los instrumentos utilizados: Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) y el Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS).
2. Se cumplió con el permiso escrito oficial de la autoridad de la institución donde se aplicaron los instrumentos.
3. Se cumplió con el consentimiento informado de las personas a las cuales se le aplicaron los instrumentos.

Todo lo establecido por las normas internas para la obtención de los grados académicos de maestría y doctorado de la Escuela de Posgrado – UNIFE, y por la Guía Básica para el informe de tesis final.

En fe de lo expuesto firmamos la presente Tesista y Asesor.

Lima, 20 de agosto de 2023

APÉNDICE C

Consentimiento Informado

He sido informado acerca de los objetivos de la investigación y he obtenido suficiente información para optar libremente por involucrarme. Entiendo que mi contribución se mantendrá en el anonimato, los datos proporcionados serán manejados de manera confidencial y únicamente con propósitos de investigación. Además, soy consciente de que tengo la opción de interrumpir mi participación en cualquier momento sin necesidad de justificarlo y sin sufrir ninguna consecuencia negativa.

Acepto participar en el estudio:

- Si
- No

