



Facultad de
Posgrado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA MENCIÓN PSICOTERAPIA

TEMA:

FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES DE
BACHILLERATO CON NIVELES DE ANSIEDAD

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Magíster en Psicología Clínica
mención Psicoterapia

AUTORA:

Mariela Patricia Palma Aguirre

DIRECTORA:

Inés Margarita Mantilla Posso, Mg. Sc.

IBARRA, 2023

DEDICATORIA

Aquel que me enseñó con la fuerza de
sus brazos que el trabajo dignifica.

Aquel que fue mi guía y mi sombra.

Aquel que me enseñó que el amor
nunca termina y que la memoria nunca
olvida a quien de verdad ama.

A la memoria de mi Padre, L. B. P. P

AGRADECIMIENTO

A la existencia misma por la
casualidad de estar en este
tiempo y espacio, por lo
aprendido y vivido, por lo
anhelado y alcanzado.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD
TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD	1004047088
APELLIDOS Y NOMBRES	PALMA AGUIRRE MARIELA PATRICIA
DIRECCIÓN	IMBABURA-OTAVALO-CDLA. JACINTO COYAHUAZO
EMAIL	mary-patl@hotmail.com
TELÉFONO	0959579776

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO CON NIVELES DE ANSIEDAD
AUTOR (ES):	PALMA AGUIRRE MARIELA PATRICIA
FECHA:	23/10/2023
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	mary-patl@hotmail.com
PROGRAMA DE POSGRADO	Maestría en Psicología Clínica mención Psicoterapia
TITULO POR EL QUE OPTA	Magister en Psicología Clínica mención Psicoterapia
DIRECTORA	MSc. Inés Margarita Mantilla Posso



2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 23 días del mes de octubre del año 2023

LA AUTORA:

Firma:  _____

Nombre: Mariela Patricia Palma Aguirre

CC: 1004047088

Conformidad con el documento final

Dr (a) Lucia Yépez

Directora

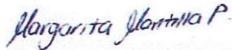
Instituto de Posgrado

ASUNTO: Conformidad con el documento final

Sra Directora:

Nos permitimos informar a usted que revisado el trabajo final de grado “Flexibilidad psicológica y bienestar subjetivo en estudiantes de bachillerato con niveles de ansiedad” del el/la maestrante Mariela Patricia Palma Aguirre, de la maestría en Psicología Clínica mención Psicoterapia, certificamos que han sido acogidas y satisfechas todas las observaciones realizadas.

Atentamente,

	Apellidos y Nombres	Firma
DIRECTOR	MSc. Inés Margarita Matilla Posso	
ASESOR	MSc. Dorys Noemy Ortiz Granja	

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	1
DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	4
ÍNDICE DE CONTENIDOS	7
ÍNDICE DE TABLAS	9
ÍNDICE DE FIGURAS	10
RESUMEN	11
ABSTRACT	12
CAPÍTULO I	13
EL PROBLEMA	13
1.1 Planteamiento del problema	13
1.2 Antecedentes.....	16
1.3 Objetivos de Investigación	18
1.3.1 Objetivo General.....	18
1.3.2 Objetivos Específicos.....	18
1.4 Justificación	18
CAPITULO II	19
MARCO REFERENCIAL	19
2.1 Ansiedad	19
2.1.1 <i>Algunas definiciones sobre ansiedad</i>	19
2.1.2 <i>Ansiedad patológica</i>	20
2.1.3 <i>Ansiedad, angustia y estrés</i>	21
2.1.4 <i>Ansiedad como rasgo y ansiedad como estado</i>	23
2.1.5 <i>Ansiedad y Flexibilidad psicológica</i>	24
2.2 Flexibilidad Psicológica.....	25
2.2.1 <i>Conceptualización sobre la Flexibilidad psicológica</i>	25
2.2.2 <i>Modelo Hexaflex</i>	26
2.2.3 <i>Teoría de los marcos relacionales</i>	28
2.2.4 <i>Evitación experiencial como modelo de inflexibilidad psicológica</i>	29

2.3 El bienestar subjetivo.....	31
2.3.1 <i>La psicología positiva y el bienestar</i>	31
2.3.2 <i>Bienestar subjetivo y modelo teórico</i>	32
2.3.3 <i>Componentes del Bienestar subjetivo</i>	34
CAPÍTULO III	36
MARCO METODOLÓGICO	36
2.1 Descripción del área de estudio/grupo de estudio.....	36
2.2 Enfoque y tipo de investigación.....	36
2.3 Procedimiento de la investigación	37
2.3.1 <i>Diseño de la investigación</i>	37
2.3.2 <i>Instrumentos de evaluación</i>	37
2.4 Consideraciones Bioéticas	39
CAPÍTULO IV	40
4.1 Resultados.....	40
4.3 Incidencia de la flexibilidad psicológica en el bienestar subjetivo.....	45
4.3.1 <i>Test de normalidad</i>	45
4.3.2 <i>Coeficiente Rho de Spearman</i>	45
DISCUSIÓN	47
CAPITULO V	50
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	50
REFERENCIAS	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Análisis de normalidad	45
Tabla 2 Incidencia del bienestar subjetivo con la flexibilidad psicológica.....	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Edad de los estudiantes.....	40
Figura 2. Género del estudiante	40
Figura 3. Nivel de ansiedad con el inventario zung.....	41
Figura 4. Flexibilidad psicológica a partir de la escala de acción y aceptación aq-q-ii.....	42
Figura 5. Escala de bienestar subjetivo.....	43
Figura 6. Bienestar subjetivo a partir del reactivo afecto positivo - afecto negativo	44

RESUMEN

El estudio se focaliza en tres preceptos flexibilidad psicológica, bienestar subjetivo y ansiedad dentro de una de las bases más complejas, la educación y considerando a los elementos más sensibles de la misma como son los discentes, la investigación parte de reconocer los niveles de ansiedad y el efecto de esta dentro del parámetro de flexibilidad y bienestar, frente al amplio concepto de salud mental donde la correcta integración de los eventos permite un actuar flexible y ajustado, identificándose un modelo salutogenico, que alejado del precepto de enfermedad se acoge a conceptos como bienestar, satisfacción y reconocimiento de capacidades desde una visión cognitiva, emocional y comportamental. Desde un modelo funcional contextual, con una población seleccionada por muestreo probabilístico simple de adolescentes de 15 y 17 años, disponiendo de una amplia data de información y aplicación de reactivos psicológico como la escala Zung para ansiedad, el cuestionario de afecto positivo, negativo, cuestionario de satisfacción con la vida para medir bienestar subjetivo y la escala AAQ-II para flexibilidad psicológica han permitido recopilar información y analizar los resultados de una población total de 300 sujetos donde 172 que representa el 52% , muestran ausencia de ansiedad y 128 que responde al 43% que para el estudio representa la población base muestra con mayor acentuación un 20% con niveles medio y un 4% alta, la mayor proporción de frecuencia fue de ansiedad mínima o moderada. Entre los resultados se evidencia que el 61,72% manifestó niveles de inflexibilidad psicológica según datos expresados por la escala de acción y aceptación AAQ-II, un 63,28% presentan baja satisfacción con la vida, mientras que el 36,72% satisfacción alta, también se reconoce que la flexibilidad psicológica incrementa el bienestar subjetivo, considerando los rangos de afecto que mantienen los alumnos. Entender entonces que la ansiedad puede adoptar roles más complejos permite vislumbrar el papel que las emociones cumplen en la calidad de vida de las personas.

Palabras Clave: flexibilidad psicológica, bienestar subjetivo, ansiedad.

ABSTRACT

This investigation focuses on three precepts; psychological flexibility, subjective wellness and anxiety among one of the most complex bases, the education and considering the most sensitive elements of it such as students, the research starts by knowing the anxiety levels and the effect of this within the parameter of flexibility and wellness, compared to the broad concept of mental health where the correct integration of events allows a flexible and adjusted action, identifying a salutogenic model, which, far from the disease precept, embraces concepts such as wellness, satisfaction and recognition of capacities from a cognitive, emotional and behavioral perspective. From a contextual functional model, with a population selected by simple probabilistic sampling of adolescents aged 15 and 17, having extensive information data and application of psychological reagents such as the Zung scale for anxiety, the positive and negative affect questionnaire, questionnaire satisfaction with life to measure subjective well-being and the AAQ-II scale for psychological flexibility have made it possible to collect information and analyze the results of a total population of 300 subjects where 172, representing 52%, show absence of anxiety and 128 respond to 43%, which for the study represents the base population, shows the highest accentuation, 20% with medium levels and 4% high, the highest proportion of frequency was minimal or moderate anxiety. Among the results it is evident that 61.72% manifested levels of psychological inflexibility according to data expressed by the AAQ-II scale of action and acceptance, 63.28% present low satisfaction with life, while 36.72% satisfaction high, it is also recognized that psychological flexibility increases subjective well-being, considering the ranges of affect that students maintain. Understanding then that anxiety can adopt more complex roles allows us to glimpse the role that emotions play in people's quality of life.

Key words: psychological flexibility, subjective wellness, anxiety.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

El ser humano ha experimentado cambios a través del tiempo, por lo que ha tenido que adaptarse a las transformaciones continuas del medio, a fin de mantener el equilibrio frente a los diversos estímulos a los que subyace, entre la divergencia de cambios el psiquismo humano también se ha afectado experimentando una serie de reacciones y en muchos de los casos alteraciones que generan incertidumbre y con ello un complejo deseo de comprender bajo la luz de la investigación el actuar de los sujetos desde el plano psicológico. (Duran, 2010). Actualmente, algunos aportes consideran como objeto de interés el estado mental referente a la flexibilidad psicológica (Prozzillo y Olivera, 2019). Esta última hace alusión a una habilidad para contactar de manera íntegra el momento presente, los sentimientos y concepciones que este contiene, sin la necesidad de protegerse de ellos y dependiendo de lo que la situación amerite, persistir en esta o variar el comportamiento en el alcance y cumplimiento de objetivos y valores (Hayes et al., 2012). En el andar de los últimos tiempos el modelo de flexibilidad psicológica se ha expandido de forma acelerada gracias a su apoyo empírico (Aguirre y Moreno, 2017). Así mismo, la investigación ha expuesto que la inflexibilidad psicológica abarca una forma de vulnerabilidad, relacionada con la etiología y mantenimiento de diversos problemas en la salud mental (Ruiz y Odriozola, 2016). Por tanto, promover la flexibilidad psicológica como elemento clave para alcanzar el bienestar subjetivo donde el bienestar no sólo se conceptualiza como la ausencia de síntomas sino también por la experiencia de una buena salud mental (Diener et al., 2009), contempla el motivado interés por identificar las fortalezas de los individuos, y no sólo sus dificultades (Prozzillo y Olivera, 2019). Interés que es dirigido a una de las causas más frecuentes de consulta profesional en la atención primaria como lo es la ansiedad (Orozco y Baldares, 2012). Es menester comprender que la ansiedad es una emoción que tiene su origen ante situaciones ambiguas, en las que se puede visualizar estímulos que figuran como posibles amenazas, y que prepara al ser humano para defenderse ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y de comportamiento (Orozco y Baldares, 2012). Pero cuando esta no facilita una mejor adaptación, sino al contrario se perciben de forma repetitiva una serie de amenazas magnificadas, desproporcionadas y prolongadas, adopta un cuadro patológico. Entonces entender

y describir los elementos que interfieren en el actuar de los sujetos, permite reconocer la fragilidad de las emociones y el efecto del contexto sobre las mismas.

Muchos de los trastornos de ansiedad responden a la variabilidad del contexto, factores biológicos, psicodinámicos, traumáticos y de aprendizaje constituyen este complejo trastorno de acuerdo a lo que DSM-5 especifica.

Los estresores psicosociales por ejemplo son poseedores de un papel primordial, puesto que estos responden a factores precipitantes, agravantes o causales de los problemas de ansiedad (Orozco y Baldares, 2012).

Bajo la misma línea, factores cognitivos distorsionados preceden a conductas impropias y trastornos emocionales, donde la sobrevaloración de estímulos radica en la infravaloración de las potencialidades (Orozco y Baldares, 2012), lo que implica un sistema de pensamientos que magnifican la compleja situación de sujetos que presentan síntomas de ansiedad.

El malestar subjetivo debido a la constante preocupación sumada a la inquietud y desgaste de las áreas sociales u ocupacionales, la tensión muscular e irritación según lo que especifica el manual de diagnóstico de trastornos psicológicos, son por mencionar algunos de los caracteres que especifican a la ansiedad donde los sujetos que lo experimenta se supeditan a un estado alterado e incierto.

La inquietud excesiva de los seres humanos con niveles de ansiedad consume tiempo y energía (DSM-5), con esto los síntomas asociados como fatiga, dificultad de captación y recepción de información, dificultad para conciliar el sueño, entre otros aportan a un deterioro que perjudica la capacidad del sujeto para ejecutar sus actividades de manera eficaz y eficiente en las esferas que se desenvuelve más aún si se trata de estudiantes los cuales están expuestos a diversidad de estresores en el contexto educativo.

El adentrarse a un tema tan complejo como es el psiquismo humano, las emociones, sentimientos y pensamientos dentro de los trastornos de ansiedad y los niveles que cada persona puede presentar, muestra el método en la que los individuos experimentan diversidad de emociones, en este sentido surge la pregunta: ¿Permite la flexibilidad psicológica alcanzar el bienestar subjetivo en alumnos de bachillerato con niveles de ansiedad?, incógnita que se pretende responder bajo el constructo de flexibilidad psicológica desde el plano psicoterapéutico dentro de la perspectiva contextual-funcional donde el bienestar subjetivo responde a un factor de alta importancia en las personas que tienen niveles de ansiedad. En este sentido comprender el contexto

del ser humano, su desarrollo biopsicosocial resulta una tarea sin duda alguna interesante, más cuando se trata de discentes que día a día atraviesan diversidad de situaciones dentro de un complejo sistema educativo donde la diversidad de factores pueden afectar de forma significativa su bienestar, en tal sentido, mediante la investigación se tiene previsto que los resultados contribuyan con información empírica relacionada al fenómeno de estudio antes citado direccionado alcanzar una reestructuración adecuada y saludable de los sujetos investigados dentro del contexto educativo.

1.2 Antecedentes

El tema central de la psicología se direccionó desde sus inicios en la evaluación y el tratamiento de los síntomas psicopatológicos (Prozzillo y Olivera, 2019). De tal forma esta se apoya en diversos enfoques todos orientados a responder la diversidad de patologías presentes en los sujetos. En los tiempos actuales, dentro del contextualismo funcional ha nacido el concepto de flexibilidad psicológica entendiéndose esta como un modelo unificado de funcionamiento humano (Hayes et al., 2012). Desde el punto de vista psicoterapéutico, este modelo abarca el ajuste dinámico y flexible entre situación actual, vivencias personales y actos de valor (Prozzillo y Olivera, 2019). Varias son las investigaciones que focalizan la relación entre flexibilidad psicológica y bienestar, entre estas merece reconocer aquella investigación sobre flexibilidad psicológica y bienestar subjetivo; una relación por definir, donde se reconoció que el modelo de flexibilidad psicológica edificado en la activación basada en valores y compromiso de cambio de comportamiento, produce mejoras en el nivel de vida y en el bienestar. (Villatte et al., 2016). Así también el estudio denominado estructura tridimensional del bienestar, especifica la presencia de correlaciones positivas entre la satisfacción vital y otros indicadores del bienestar, como el afecto positivo (Rodríguez y Goñe, 2011). La investigación sobre crecimiento tras la adversidad y su relación con el bienestar subjetivo, evidencia que niveles elevados de bienestar podrían convertirse en factores protectores al incidir positivamente en la calidad de vida, la salud física y mental de estudiantes (Durkin y Joseph, 2009). De similar forma un artículo con estudiantes universitarios dirigida a mejorar el bienestar subjetivo, mediante el modelo de flexibilidad psicológica, concluyó que los participantes experimentaron un incremento significativo en el bienestar, la armonía con la vida y habilidades de atención plena, a la vez que se expone una reducción de la sintomatología de depresión, ansiedad y estrés (Räsänen et al., 2016). También un estudio sobre ACT y síntomas depresivos afirmó que un aumento de la flexibilidad psicológica se relaciona con altos niveles de bienestar y bajos rangos de malestar, ansiedad y depresión (Ruiz et al., 2014). Igualmente, una investigación citada en la Revista Intercontinental de Psicología y Educación sobre flexibilidad psicológica y bienestar subjetivo en alumnos de nacionalidad costarricense evidenció que los estados de bienestar inciden de buena forma en diversas situaciones de la vida cotidiana, en particular sobre los indicadores fisiológicos y funcionales (Howell et al., 2009). Otro estudio sobre bienestar subjetivo, depresión y ansiedad en educandos de la revista de Ciencias Sociales y Humanidades expuso que la presencia de ansiedad y depresión inciden negativamente en varios

momentos de la vida cotidiana, sobre todo en el bienestar subjetivo. Se puede reconocer entonces que la literatura específica diversos estudios donde el concepto de flexibilidad y bienestar se relacionan, sin embargo, no se evidencia investigaciones sobre los preceptos de flexibilidad psicológica y bienestar subjetivo en estudiantes de bachillerato con ansiedad, por lo que resulta un campo importante de investigación. Ahora entender el bienestar en el más amplio concepto implica referirse al conjunto de componentes que se conjugan para que los participantes de una comunidad puedan dar cumplimiento y satisfacción a sus necesidades básicas y esenciales (Blanco y Diaz, 2005). En base al punto de vista aristotélico, el bienestar cuenta con factores hedonistas y eudamónicos, este último constituye la capacidad de actuar de una forma lógica, aceptada como socialmente beneficiosa, apuntando hacia el crecimiento individual - privado (Prozzillo y Olivera, 2019). Según la perspectiva psicológica, el hedonismo ha sido ejecutado como bienestar subjetivo y contiene una experiencia redundante de afecto positivo, poca experiencia de afecto negativo y una sensación de bienestar y paz con la vida (Diener et al, 2003), la cual se altera frente a la presencia de diversidad de trastornos mentales, entre estos figuran la ansiedad y los niveles que pueden experimentar las personas siendo éste el factor que se pretende investigar en el desarrollo del presente trabajo. La ansiedad se encuentra catalogada como trastorno responde a un grupo de males psicológicos más comunes y con una frecuencia aproximada de 2-8% en el poblado en general. (Orozco y Baldares, 2012). Recientemente en el último lustro tuvo lugar un incremento de casos y mayor prevalencia en mujeres que hombres. Es importante recalcar, que los trastornos de ansiedad se encuentran ubicados como el sexto factor que impulsa la pérdida de salud sin víctimas que lamentar a nivel mundial y figura entre los diez factores principales de años vividos con discapacidad en el mundo, esto según la Organización Mundial de la Salud (Ponce et al., 2021). De acuerdo al DSM-5, específicamente en referencia al Trastorno de ansiedad este se entiende como aquella inquietud en exceso (anticipación aprensiva) relacionada a un grupo de sucesos o actividades donde la durabilidad, extensión o frecuencia de la ansiedad y el desmesurado pensamiento es desproporcionada a la posibilidad o al impacto real del evento previsto. De acuerdo al informe de la OPS del 2018 las cifras demuestran que en el país un 16% de sujetos responden a trastornos de ansiedad; situación que genera desorden y desorientación en la capacidad cognitiva, de comportamiento y psicofisiológico que afectan la calidad de vida de quienes la padecen. Algunos indicios señalan que los síntomas de ansiedad aparecen frecuentemente en la etapa de la niñez y en la pubertad (García et al., 2011) y periódicamente permanecen en dichas etapas de la

vida (Kashani y Orvaschel, 1990; Valiente et al., 2003). Por lo tanto, reconocer la flexibilidad psicológica y con ello el bienestar subjetivo que experimenta esta población permitirá establecer pautas sobre el contexto y como los discentes viven el entorno académico correlacionado a los niveles de ansiedad que experimenta. En tal virtud, luego de realizar un recorrido de la literatura nacional e indagar en diversos repositorios se encuentra que particularmente en el ámbito ecuatoriano si bien existen investigaciones que han tomado como objeto de interés la flexibilidad psicológica está direccionada netamente como uno de los factores que conforman la Terapia de Aceptación y Compromiso, no se reconoce en la revisión bibliográfica nacional, vínculo con el constructo de bienestar subjetivo en estudiantes que presenten niveles de ansiedad, siendo específicamente este posicionamiento la finalidad del presente trabajo.

1.3 Objetivos de Investigación

1.3.1 Objetivo General

- Analizar la flexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo en estudiantes de bachillerato que presentan niveles de ansiedad.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar los estudiantes que presentan niveles de ansiedad mediante la aplicación del inventario Zung.
- Determinar la flexibilidad psicológica mediante la fusión cognitiva y evitación experiencial en estudiantes de bachillerato con niveles de ansiedad a través de la escala de acción y aceptación AAQ-II.
- Reconocer el bienestar subjetivo en estudiantes de bachillerato que presentan niveles de ansiedad mediante la aplicación de la escala de bienestar subjetivo y el reactivo de Afecto Positivo-Afecto Negativo.
- Describir si la flexibilidad psicológica aumenta el bienestar subjetivo en estudiantes bachillerato que presentan niveles de ansiedad.

1.4 Justificación

El presente tema merece ser investigado por el impacto social que representa, la relevancia del estudio orienta a entender de forma técnica y minuciosa los diversos factores que intervienen de diferentes formas en los alumnos que presentan niveles de ansiedad dentro de la

diversidad de contextos que los afectan, especialmente el impacto del contexto educativo al cual están sometidos donde de forma directa o indirecta las emociones juegan un rol importante, en este sentido la idea de flexibilidad psicología resulta ser un elemento con alto impacto en el estudio dentro del concepto de ayuda y reajuste con el medio, junto a este término se relaciona otro; el bienestar subjetivo que responde a un ajuste adecuado y adaptado del sujeto con el medio en el plano de pensamientos, sentimientos y emociones mismas que deben estar en armonía constante y donde los menores experimenten satisfacción y bienestar sobre si y los otros, desde este punto la investigación reconoce la importancia de abordar una problemática tan compleja como es la ansiedad frente a dos constructos como lo es la flexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo direccionado a uno de los poblados más sensibles; los adolescentes y como el sistema educativo puede generar factores situacionales que generen niveles ansiosos en estos. El tema posee una gran relevancia académica e investigativa pues este pretende profundizar la problemática de forma clara, objetiva y técnica a fin de vislumbrar la flexibilidad psicológica y su correlación con el bienestar subjetivo en discentes que presentan niveles de ansiedad.

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Ansiedad

2.1.1 Algunas definiciones sobre ansiedad

Se conoce como ansiedad a aquel fenómeno paradigmático cuya comprensión ha sido tarea encomendada a la psiquiatría y la psicología (Clark y Beck, 2012). Especificar un concepto único se traduce en un alto nivel de complejidad; sin embargo, la perspectiva psicoanalítica sostiene que la ansiedad es un mal, una señal de peligro procedente de los impulsos inexpresivos (Freud, 1976 como se citó en Ceccarelli 2017). Por otro lado, para la corriente conductual la ansiedad constituye una pauta de respuestas traducidas a decisiones que conforman una parte característica de las contestaciones del organismo a estímulos nocivos externos (Wolpe, 1981). Otro concepto bajo la misma corriente cognitiva específica que la ansiedad como un estado mental subjetivamente brusco caracterizado por sensaciones molestas tales como estrés o exceso de pensamientos y síntomas fisiológicos como aumento anormal del ritmo cardíaco, temblor y dolor de cabeza. (Beck, 1985 como se citó en Ceccarelli, 2017).

Bajo concepto similar se reconoce también a la ansiedad como una condición humana adoptada a través de la evolución, misma que brinda ventajas sobre los otros seres vivos (Barlow y Durand, 2001). Es decir, es una contestación emocional compleja que se deriva ante procedimientos de evaluación y reevaluación cognitiva, permite al individuo procesar datos relevantes sobre la situación, los instrumentos y el resultado posible, para actuar en juicio propio. (Barlow y Durand, 2001). La respuesta de ansiedad por tanto abarca varios procesos en constante interrelación desde el plano cognitivo, fisiológico, conductual y afectivo que se expresan de acuerdo a los estímulos que la persona percibe de forma objetiva o subjetiva provocando una eventual respuesta. (Díaz y De la Iglesia, 2019). En este sentido el avance de la psicología y el postulado de diversas teorías han proporcionado diferentes puntos de vista sobre el ya mencionado fenómeno de la ansiedad que han surgido de forma simultánea y se han enriquecido mutuamente (Ansorena et al., 1983).

Por lo expuesto son variados los conceptos que se han desarrollado sobre la ansiedad, todos estos se encaminan a reconocerla como una reacción básica del ser humano que permite una respuesta frente a los diversos estímulos presentes en el contexto que desencadenan en el sujeto una respuesta inmediata, la ansiedad entonces resulta una parte necesaria del individuo frente al medio pero encierra elementos que conllevan a la misma a establecer patrones patológicos cuando va más allá de la amenaza real y responde a una sobre extensión de estímulos que masifica el peligro realmente existente. Entender la ansiedad resulta difícil por todas las aristas que existen; sin embargo, las diversas teorías han proporcionado concepciones que clarifican a través del tiempo este complejo concepto multicausal de ansiedad.

2.1.2 Ansiedad patológica

Se define a la ansiedad patológica como aquella respuesta emocional, excesiva y desorbitada en relación con el valor real de un posible peligro o riesgo que posee la situación, la misma es derivada de una percepción disfuncional que atribuye una valoración falsa de amenaza, misma provoca la activación de esquemas inadaptativos que bloquean el procesamiento de datos a través de contenidos proposicionales vinculados con amenazas físicas o mentales, además de la sensación de encontrarse débil. (Díaz y De la Iglesia 2019).

De esta forma, la ansiedad patológica interfiere directamente con el manejo efectivo y adaptativo de circunstancias aversivas o difíciles e incluso deteriora el funcionamiento cotidiano en el aspecto social y laboral, así también incluye adversidad y miedo (Díaz y De la Iglesia, 2019).

Esta se manifiesta de forma espontánea, inesperada y recurrente en ausencia de un estímulo amenazante y es provocada por un rango amplio de situaciones o señales externas e internas inocuas, cuya intensidad de la amenaza es relativamente baja (Barlow, 2001 como se citó en Clark y Beck, 2012).

Al hablar de ansiedad patológica es importante también comprender lo que ocurre con el tratamiento de la información, el cual es caracterizado por manifestar sentimentalismo hacia los estímulos negativos, descomunal valoración de riesgo, sesgos y errores de entendimiento conexos con pensamientos e ilustraciones automáticas inhibitorias, además de inaccesibilidad del pensamiento constructivo (Clark y Beck, 2012). Bajo estas características entonces la ansiedad patológica responde a una respuesta sobrevalorada hacia los estímulos reales donde la persona se supedita a experimentar un malestar continuo que afecta su actuar, limita el pensamiento, el procesamiento adecuado de información y obstruye el accionar competente de este frente al medio.

2.1.3 Ansiedad, angustia y estrés

En la tentativa de diversificar las conceptualizaciones de ansiedad y angustia se ejecuta una distinción entre ambas, especificando que en la angustia se presenta un preponderancia de la sintomatología externa, la respuesta del organismo es de parálisis, sobrecogimiento y la claridad con la que la persona capta dicha dificultad se atenúa, en cambio en la ansiedad tienen mayor relevancia los síntomas internos o mentales, la sensación de ahogo y amenaza inevitable, acompañada de un mayor intento de encontrar posibles alternativas que figuran como soluciones eficaces para afrontar los estímulos negativos (López et al., 2003). Esto se traduce en un primer plano con la angustia como aquella emoción que aparece cuando la persona siente una amenaza experimentando un gran malestar, tristeza y frustración y por otro la ansiedad caracterizada por síntomas cognitivos que desencadenan en síntomas fisiológicos.

Con el avance de la Psicología y la aparición de distintas instituciones y postulados, ambos términos se han ido individualizando, actualmente la psicología científica se ocupa del tratamiento de la ansiedad, mientras que las corrientes psicoanalíticas y humanistas utilizan preferentemente el término denominado angustia. (Sierra, et al., 2003). Bajo esta lógica la angustia responde aquella sensación mayormente vivida por los individuos, tiene un efecto de paralización y conduce al sobrecogimiento en un sin número de casos, la misma se denomina como una emoción con alto nivel de complejidad, confusa e indeseable que conlleva serias consecuencias mentales y orgánicas en el paciente, es intensa, obstructiva y aparece cuando un ser humano se

siente amenazado por determinada situación presentada (Ayuso, 1988 como se citó en Sierra et al., 2003). Se puede entender entonces que la angustia se traduce como una sensación para nada placentera, reflejando sintomatología externa que inmovilizan al individuo, limitan su capacidad de respuesta y su actuar.

En cuanto al estrés, este se entiende como aquel hecho de la vida cotidiana del sujeto, ya que cualquier persona lo ha padecido en un determinado tramo de su existir. Existen varias definiciones sobre el estrés en las que se considera a este precepto como un estímulo, otras que se encuentran enfocadas en la contestación producida internamente y en tercer lugar se ubican los conceptos de naturaleza interactiva o transaccional. Bajo palabras de Miller (1997) afirma que el estrés es como cualquier estimulación vigorosa, extrema o poca común que ante la presencia de un hipotético peligro causa algún cambio significativo en el comportamiento.

Las conceptualizaciones de ansiedad, angustia y estrés han sido malinterpretadas todo el tiempo y se han tratado de entender a partir de varios preceptos producidos de distintas disciplinas. Los dos primeros conceptos a través del tiempo se han mantenido en que en la angustia resaltan aquellos síntomas externos o visibles, mientras que en la ansiedad se encuentran presentes los mentales, de modo que el primero tiene un efecto de parálisis en el sujeto y en la segunda se activa la reacción motora de sobrepensamiento (Sierra, et al., 2003). En referencia a los conceptos de ansiedad y estrés resulta complejo debido a la gran similitud y correlación entre uno y otro; quizás la corriente que mejor división ha ejecutado de ambas terminologías es la psicofisiología, dado que considera la importancia de los procedimientos fisiológicos en el estrés frente a los sentimientos subjetivos implicados en el estado de salud mental que se cataloga o define como ansiedad.

Actualmente la distinción entre la ansiedad y estrés, se considera una tarea que demanda de gran labor y dedicación, esto como consecuencia debido al uso frecuente de ambos como procesos similares, agrupando una gran cantidad de factores que comparten entre sí (Sierra, et al., 2003). En esta línea, es resaltante que el estrés se enfoca principalmente al escenario, mientras que la ansiedad es centrada a la reacción ante sucesos irritables (Taylor, 1986 como se citó en Sierra, et al., 2003). En palabras de Yanes (2008), se considera al estrés como dicho conjunto de respuestas inmediatas que el organismo desarrolla de forma natural ante situaciones que transmiten inquietud e inseguridad y ante las cuales la reacción más común es situarse en un estado defensivo, activándose el organismo frente a estresores del ecosistema, que son de naturaleza amenazante.

El estrés claramente es distinto en comparación a la ansiedad y angustia, puesto que este primero es resultado de la incapacidad que circunda la mente del sujeto frente a lo que su ecosistema le solicita en calidad de demanda, por su parte en la ansiedad se denomina como una reacción emocional ante un estímulo que se ubica en instancias mentales, fisiológicas, motoras y sentimentales; por su parte la angustia es el resultado de una amenaza al bienestar subjetivo del ser humano, a sus valores morales y a su integridad tanto física como interna (Sierra, et al., 2003).

En este sentido, los tres preceptos responden a características propias que especifican diferentes reacciones en el individuo de acuerdo a los estímulos del ambiente y la percepción subjetiva de la persona frente a los mismo. Si bien definir con exactitud estos conceptos es complejo sin ánimo de equivocación se puede afirmar que estos están estrechamente relacionados a imposibilitar a la persona a experimentar un estado pleno cuando los mismos atraviesan la fina línea entre la normal y lo patológico.

2.1.4 Ansiedad como rasgo y ansiedad como estado

Hay que tener en cuenta la diferencia existente entre la ansiedad como estado mental y la ansiedad como factor constituyente de la personalidad (Ries et al., 2012). La ansiedad como estado contesta a un estado emocional instantáneo, cambiante en el tiempo, caracterizado por una unión de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo que se conjugan con cambios fisiológicos (Spielberger, 1972). Por otra parte, el precepto de ansiedad también puede ser catalogado como un rasgo de personalidad, en este caso se entiende a esta última como una característica del sujeto, relativamente estable en donde se rescatan diferencias individuales importantes, es decir la ansiedad rasgo se enfoca a las diferencias singulares de ansiedad relativamente invariable, siendo éstas una disposición o tendencia (Ries et al., 2012).

En dicho sentido, aquellas personas con altos niveles de ansiedad rasgo captan un mayor rango de situaciones que manifiestan amenazas y son propensos a sufrir ansiedad estado periódicamente o con mayor frecuencia. (Ries et al., 2012). Es decir, los individuos portadores de altos valores de ansiedad rasgo perciben las situaciones y ambientes evaluativos con mayor alerta que aquellos otros que presentan menores niveles de ansiedad rasgo (Mellalieu et al., 2009).

Distinguir entonces entre el rasgo de ansiedad y el estado de ansiedad se sujeta a que el rasgo de ansiedad hace énfasis a la tendencia individual a reaccionar de forma alarmante, mientras que el estado se traduce como un estado mental transitorio y concurrente en un determinado lapso de tiempo por lo cual el nivel de dicho estado debería ser elevado en circunstancias que sean

concebidas por la persona como peligrosas, indiferentemente del peligro, por lo que la fuerza de un estado de ansiedad debería ser menor en eventos que no simbolizan amenazas, o en eventualidades en que aun con la presencia de peligro, éste no sea interpretado como amenazante y sepa mantener la calma.

A través del rasgo de ansiedad se evalúan los contrastes en la disposición para la comprensión de estímulos relacionados a peligros o amenazas y la propensión a contestar ante tales situaciones con síntomas de los estados de ansiedad. El rasgo de ansiedad puede ser contextualizado como reflejo de las diferencias singulares en la frecuencia e intensidad con que los estados de ansiedad han hecho presencia en eventos pasados, y en la posibilidad con que tales tengan lugar en un posible futuro. (Vindel, 2011).

Se puede entender entonces que, si bien la ansiedad puede percibirse por la persona dependiendo al contexto, existe una predisposición en los sujetos que presentan una ansiedad rasgo de aquellos que experimentan a la misma desde la focalización de la ansiedad estado, en cualquiera de los dos casos cuando se da una sobredimensión de la amenaza real la persona se supedita a es un estado de alerta continuo que acentúa un desenvolvimiento defectuoso en las esferas donde se desempeña.

2.1.5 Ansiedad y Flexibilidad psicológica

Para entender al fenómeno de la ansiedad y la flexibilidad psicológica es meritorio mencionar la efectividad de la ACT en problemas de ansiedad (Arch, et al., como se citó en Doorley et al., 2020), a esto se anexa es posible apreciar que la ausencia de flexibilidad psicológica influye significativamente el estado ansioso, lo cual puede señalarse en estrategias mal adaptadas como lo son la inhibición y la evasión, dos maneras de conducta propias de las personas que padecen ansiedad social por ejemplo (Williams et al., 2020).

En cuanto al bienestar psicológico, la inflexibilidad psicológica se manifiesta como un posible factor de riesgo para la ansiedad prolongada, por otro lado, la flexibilidad psicológica figura como un factor protector para con el individuo (Landi et al., 2022). Por tanto, un escaso nivel de ansiedad combinado con una adecuada flexibilidad psicológica tiende a vincularse con síntomas psicopatológicos de menor intensidad, mientras que elevados niveles de ansiedad disminuyen visiblemente la flexibilidad psicológica. También cabe agregar que la flexibilidad psicológica puede reducir indirectamente la ansiedad a través del impulso de un funcionamiento psicossomático eficaz y eficiente (Wielgus et al., 2020).

Dentro del mismo contexto es posible afirmar que la flexibilidad psicológica es un aporte para las personas, puesto que otorga la preparación a la variedad y complejidad de vivencias, ya sean positivas o negativas que conforman el ecosistema del ser humano (Cobos et al., 2017). Además, permite contactar con el mundo externo y demás sucesos privados que pasan en el plano actual por medio de la atención plena, lo que a la vez permite reconocer la el punto de vista de otros grupos de individuos, ubicándose en la posición del otro e interpretando la propia identidad a partir del ambiente en el que esta se encuentra. En otro sentido la inflexibilidad psicológica es vinculada a con problemas de salud mental, tales como la ansiedad, depresión, consumo de estupefacientes, entre otras (Roales et al. 2019).

Por tanto, el bienestar mental de las personas inflexibles psicológicamente, se analiza en los escasos recursos psicológicos que poseen para afrontar eventos conflictivos o estresantes, tornándolos débiles, es decir el sujeto que carece flexibilidad mental, plantea a la vida como un problema a tratar, en el cual todo debe tener un control y supervisión previa. Por lo expuesto se comprende que las personas inflexibles psicológicamente presentan una tendencia a buscar mantener el control y racionalizar todo, lo que a la vez genera una sobreestimulación y estado de alerta continuo siendo más susceptibles a desarrollar algún tipo de trastorno. Por su parte en concepto de flexibilidad psicológica está ligado a un estado donde la persona responde al ambiente de forma estratégica a la vez presenta un procesamiento adecuado de información donde las reacciones estimulares están ajustadas a la realidad y diversifican un actuar saludable y adaptado.

2.2 Flexibilidad Psicológica

2.2.1 Conceptualización sobre la Flexibilidad psicológica

En los últimos tiempos, el apoyo superficial al modelo de flexibilidad psicológica ha ido sufriendo incrementos exponenciales (Aguirre y Moreno, 2017). La flexibilidad como proceso mental complejo ha recibido atención desde hace mucho tiempo atrás. En un principio la flexibilidad implicaba reconocer las variantes que exige un proyecto nuevo, de su problemática y las posibles opciones que figuran como solución. (Bertoglia, 1990, como se citó en Torruella, 2016). Entendiéndose entonces como el análisis del contexto y los elementos que permiten modificaciones y cambios del mismo.

Una definición bajo línea similar al concepto anterior afirma que la flexibilidad involucra circundar un camino que conduzca de una solución a otra siempre correlacionadas con las condiciones de los problemas y con los resultados obtenidos a lo largo del proceso que busca una

solución (Labarrete en 1996, como se citó en Torruella, 2016). Podría especificarse entonces que bajo este concepto se identifican los caracteres que en un suceso dado direccionan a la respuesta de un problema.

A lo largo de los últimos años varias son las definiciones que se han gestado sobre este constructo, entre estas se define a la flexibilidad psicológica como la capacidad de lograr un contacto con la situación presente, los pensamientos y sensaciones que abarca y dependiendo de la naturaleza del momento, cambiar o persistir en la conducta con el afán de lograr fines de valor (Aguirre y Moreno, 2017). Otra definición que resalta un similar sentido sostiene que la flexibilidad psicológica responde al don de los seres humanos que poseen para establecer contacto inmediato con conciencia, apertura y sin defensa, para variar el comportamiento en base a la situación actual (Lloyd et al., 2013).

Según los autores Ruiz y Odriozola (2014) la flexibilidad psicológica se ve reflejada en presencia de vivencias internas complejas de manejar para el sujeto y que esta se relaciona con la capacidad de distanciarse del pensar, sentimientos, contestaciones fisiológicas y proceder en base a aquello que realmente anhela, es decir la flexibilidad radica en que el sujeto responda aquellos fines que resultan ser objetivos valiosos para sí mismo.

Bajo palabras de Luciano (2016), este reconoce a la flexibilidad como método de aproximación a la conducta personal, en pocas palabras, se comprende como la habilidad que permite observar y tomar decisiones en base a los pensamientos y actos; además de poder acercarse a la culminación de metas de carácter personal. En otras palabras, la flexibilidad responde a un ajuste dinámico y flexible entre vivencias y situaciones actuales que resultan ser para el sujeto valiosas en cuanto a sus metas y objetivos.

Por lo expuesto son variadas las definiciones sobre el constructo de flexibilidad psicológica, cada autor direcciona una arista que rescata conceptos que entrelazan palabras núcleo como problema, meta, solución, fines, más sin embargo los autores manifiestan una característica esencial frente a flexibilidad que radica en el cambio es decir la utilización de recursos cognitivos en la búsqueda de opciones para la planeación y ejecución de conductas direccionadas alcanzar un fin valioso.

2.2.2 Modelo Hexaflex

El modelo de flexibilidad psicológica se encuentra conformado de seis procesos que se interrelacionan entre sí, mismos que son: la aceptación, el contacto con el momento actual, la

dirección en valores, el accionar comprometido, el yo como contexto y por último el proceso de difusión (Wilson, 2016). El modelo por tanto representa los elementos organizados que conforman la flexibilidad psicológica, estos se estructuran en un hexágono, donde están interconectados (Luciano, 2016). Por tanto, la falla de uno de los elementos del hexaflex respondería a la falla de todos por la relación que mantiene entre sí, en tal sentido se entiende la interrelación de los mismos como la base de la flexibilidad psicológica (Twohig y Hayes, 2018).

Los elementos del hexaflex responden a procesos alejados de concebirse como realidades permanentes o estáticas pues todos son actos psicológicos que son regidos bajo una determinada dirección y están completamente definidos. Estos componentes especifican una división en dos grupos, los cuatro primeros conforman los procedimientos de aceptación y mindfulness fundamentales para el modelo (Twohig y Hayes, 2018). El segundo grupo de cuatro elementos dan forma a los procesos de compromiso y cambio de conducta. Por otro lado, los dos procesos situados en medio figuran en ambos grupos porque en cualquiera de ellos contempla el presente o situación actual (Twohig y Hayes, 2018).

Resulta necesario manifestar también que el modelo hexaflex comprende a la vez una cara negativa de cada elemento, donde reunidas las partes constituyen un modelo ACT de psicopatología (Twohig y Hayes, 2018). En este modelo psicopatológico cada elemento opuesto a la flexibilidad psicológica altera el estado anímico conductual de las personas, por tanto, se puede especificar en términos generales que el núcleo patológico de toda conflictividad estriba en la inflexibilidad o dureza psicológica (Millstein et al., 2014).

Comprender el alcance y dimensiones de la flexibilidad, mismas que han sido postuladas por el modelo Hexaflex, permite comprender su relación con el bienestar, dado que va suministrando en su grupo mecanismos importantes de cambio (Rolffs, et al., 2018). Se entiende entonces que la flexibilidad psicológica responde a un modelo transdiagnóstico donde la premisa parte del bienestar o sufrimiento (Twohig y Hayes, 2018). Por tanto, surgen procesos bien elaborados que apuntan alcanzar el bienestar o por el contrario supeditan al sujeto al sufrimiento en términos contextuales flexibilidad o rigidez. La flexibilidad bajo este precepto vislumbra un enfoque dimensional donde la persona adopta un rol activo en un continuo entre bienestar y sufrimiento y la habilidad del ser humano que permite lograr los fines que son para si valiosos, alejándose entonces del concepto que encasilla el aspecto de enfermedad mental.

2.2.3 Teoría de los marcos relacionales

Durante la historia, en la psicología han sido postuladas diferentes teorías con bases de filosofía concretas, mismas que diseñan la forma de comprender e interpretar el comportamiento humano. Algunos postulados han sido el sustento de consultas y terapias que se aplican en el mundo actualmente, este es el caso de la Teoría de los Marcos Relacionales (Castro, 2020). Este postulado parte de los estudios de Skinner y Sidman, de donde surge una reflexión crítica de los mismos y se propone un nuevo abordaje de los fenómenos típicamente conocidos como lenguaje y pensamiento (Hayes et al., 2001 como se citó en Torneke, 2010).

La teoría responde a una aproximación analítico-funcional que ha hecho una notable contribución empírica (Barnes et al., 2005). Donde sus avances han aportado a la interpretación del comportamiento de los individuos y al conjunto de materiales que permiten contestar al mal psicológico incapacitante, aperturando rutas flexibles para el actuar terapéutico (Hayes et al., 2003). Bajo este punto la teoría revitaliza el entendimiento funcional del comportamiento, permitiendo que por primera vez se aborde el estudio de temáticas exclusivas de la psicología cognitiva (Gómez et al., 2007). Responden a una aproximación de entender el actuar del individuo a través de su comportamiento como una operante generalizada donde el comportamiento relacional, se conceptualiza en términos de tres propiedades que responden a: implicación mutua, combinatoria y transformación de funciones (Hayes et al., 2001) En este sentido las respuestas relacionales se conforman por patrones que pueden ser clasificados por su funcionalidad (Sandoval y Hernández, 2003).

En referencia a la regulación bocal de la conducta, supone tres pasos fundamentales implicados en la conducta administrada por reglamentos: el seguimiento por control normal, por control social y la función de valoración. Por tanto, se diferencian tres tipos de supervisión de la conducta que son pliance, tracking y augmenting (Luciano y Wilson, 2002). El tipo pliance está sujeta por una historia de repotenciación en la que las consecuencias importantes son mediadas por otros. La regulación tipo tracking se encuentra regulada por una historia de reforzamiento, donde han predominado aquellas consecuencias que emanan directamente de la forma de la acción cometida y el comportamiento tipo augmenting responde a la supervisión bajo el control de funciones convertidas de estímulos. (Luciano y Wilson, 2002).

Por tanto, estos marcos relacionales pueden unirse para dar origen a reglas verbales que gobiernan las conductas que otorgan la capacidad a los individuos de organizar, pronosticar y

supervisar la obtención de consecuencias en relación al ámbito. De modo que el sujeto aprende a desarrollar asociaciones derivadas vinculadas entre estímulos donde cada contexto de aprendizaje presenta estímulos variados con el potencial de adquirir el valor de claves que gobiernan el crecimiento de los marcos relacionales (Mandil, 2015).

De esta manera se pueden prever situaciones venideras sin haberlas vivido o aplicar una conducta regulada verbalmente mucho tiempo después del desarrollo de una regla definida. Ahora, aunque las regulaciones verbales permiten a los individuos gobernar los comportamientos en función del ecosistema, pueden tener también diferentes efectos secundarios (Molina y Luciano, 2003). Esto a razón de pensamientos rígidos donde la persona responde a reglas que limitan su experiencia presente, por lo que el seguimiento estricto y contraproducente de las mismas podría desestabilizar al sujeto de su experiencia presente, limitar su desarrollo personal, ocasionar daños, generalizar y cronificar el mal estado de la salud mental (Torneke, 2010).

Durante los últimos años la investigación experimental enfocada en los marcos relacionales ha desarrollado estudios sobre la función contextual (Steele y Hayes, 1991 como se citó en Mandil, 2015). Si bien La TMR contiene el efecto de las contingencias, su foco de análisis es la lengua y la cognición concebidos como aprendizaje relacional (Holmes, et al., 2005). La TMR permite entonces efectuar un completo análisis funcional de los comportamientos visibles y de las experiencias, conductas internas y con esto pensamientos y sensaciones suscitados en relación a determinados estímulos externos que conforman las relaciones lógico-lingüísticas que el sujeto aprende en función del contexto en donde desarrolla sus habilidades.

2.2.4 Evitación experiencial como modelo de inflexibilidad psicológica

Actualmente, es evidente el incremento de frecuencia en las llamadas a terapias de tercera generación o de tercera ola, entre las que sobresale la terapia de aceptación y compromiso. (Valencia et al., 2017). La Terapia de Aceptación y Compromiso se origina en calidad de aproximación clínica conductual edificada en valores individuales de la persona como un programa de tratamiento con fases de intervención predefinidas (Páez et al., 2006). Esta se origina como parte de los postulados de la teoría de los marcos relacionales (Hayes et al 2001), como una forma de mediación psicoterapéutica de comportamiento que pone especial énfasis sobre el influjo de la evitación de la experiencia. Uno de los puntos de dicha terapia es que el dolor es una parte inevitable en la existencia del ser humano, y que los intentos constantes por evitarlo llevan al

resultado paradójico de alargarlo, fenómeno que se conoce como evitación vivencial (Hayes et al., 2014).

Para Egúsquiza (2017) el padecer o sufrir forma parte de la vida de los seres humanos, pero la cultura y otros componentes han impulsado contextos verbales que prefieren tener sentimientos, emociones y pensamientos gozadores o alejados del sufrimiento. Es decir, las personas están en la incansable búsqueda de vivencias placenteras, buenas, por lo tanto, emiten su total rechazo a situaciones desagradables o negativas, es por tanto que el sujeto busca evadir dichas eventualidades. Cuando la persona busca eliminar estas situaciones displacenteras este patrón de funcionamiento tiende a deteriorarse con el tiempo, al punto que el individuo no puede vivir en armonía, teniendo como resultado consecuente un pensamiento inflexible y de destrucción: la evitación experiencial (Barraca, 2007).

La evitación experiencial es un tema planteado por (Hayes et al.1996 como se citó en Mairal, 2007) como una dimensión funcional para el diagnóstico, mismo que figura como una opción al sistema de diagnóstico sindrómico. Por tanto, la evitación activa eventos internos que contribuyen paradójicamente a aumentar los conflictos mentales (Hayes et al., 1996). En este sentido las experiencias, sentimientos y pensamientos generan en la persona malestar, debido a la reacción verbal interior que desarrolla acerca de estas.

Varios conceptos han sido elaborados sobre la evitación experiencial a lo largo del tiempo en este sentido una de las primeras definiciones reconoce a esta como aquel fenómeno que se suscita cuando un ser humano se muestra reacio a tener contacto con vivencias privadas personales y por tanto acude a realizar acciones para manipular la manera o la frecuencia de estos eventos y los ambientes que los ocasionan (Hayes et al., 1996). Bajo este postulado se comprende que la persona en consecuencia, hace todo lo posible por evitar estos pensamientos o sensaciones por lo que busca en un intento desesperado modificar la forma, la frecuencia o el contexto que origina dichas experiencias. Por tanto, esta evasión se refiere en la no disposición a permanecer en comunicación con aquellos eventos internos (Hayes et al., 2014).

En la actualidad, existe una gran variedad de aportes en donde se puede evidenciar la relación entre el trastorno de evitación experiencial y demás desordenes relacionados a la salud mental, por ejemplo, los trastornos de ansiedad y psicóticos (Vargas y Aguilar, 2006). En tal sentido reconocer a la evitación experiencial como una conducta que limita al sujeto en su pleno desarrollo direcciona los diversos estudios enfocados a comprender este fenómeno donde los

pensamientos repetitivos focalizan un malestar continuo que el sujeto lo vive bajo la constante de rechazo al dolor y sufrimiento y con ello una búsqueda interminable de placer, felicidad y alegría.

2.3 El bienestar subjetivo

2.3.1 La psicología positiva y el bienestar

La psicología positiva tiene como finalidad la libertad del ser humano prudente, racional y objetivamente responsable de su accionar y las consecuencias fruto del mismo” (Fernández, 2008), dedicando tiempo en la responsabilidad del individuo por sus acciones y como protagonista de su destino. Este concepto focaliza al ser humano desde el reconocimiento de sus fortalezas y virtudes lo que a la vez permite examinar un punto de vista más abierto respecto a la capacidad humana, motivaciones y destrezas bajo la concepción de responsabilidad frente a los actos que ejerce. Esta teoría mantiene un aspecto constructivista, humano y motivadora del plano existencial (Seligman et al., 2005). La misma se encuentre directamente vinculada con el impulso explicativo positivo y constructivo del individuo y la necesidad de la sensación competitiva (Dweck, 2006).

De esta forma, la psicología positiva responde al aporte científico de los módulos psicológicos de las fuerzas, recursos o virtudes que, en un contexto socio - material, aportan a la construcción y funcionamiento óptimo de los seres humanos y grupos correspondientes (Ríos, 2008). Bajo este concepto los recursos cognitivos, externos y sociales de los individuos son reconocidos como caracteres propios que promueven el potencial humano. Son demasiados los conceptos que en la literatura se puede encontrar sobre la psicología positiva sin embargo la mayoría de ellos se enfocan en utilizar una terminología que enfatiza una visión totalizadora y entendible del individuo (Ríos, 2008). En tal sentido desde esta perspectiva factores como habilidades, aptitudes, felicidad, bienestar son elementos propios del ser humano.

La Psicología Positiva en referencia al concepto de bienestar ha tenido una estrecha vinculación con el planteamiento de este último en primer plano, porque la noción conceptual de bienestar es compleja de especificar, debido a los componentes subjetivos que inciden en el bienestar personal y colectivo (Ríos, 2008). Cabe mencionar que autores como Ryan y Deci (2001) reconocen que el bienestar responde a dos grandes rutinas: una correspondida fundamentalmente con la felicidad o bienestar hedónico y otra al incremento constante de la capacidad humana o bienestar eudaimónico. Algunos investigadores han dilatado los límites de esta clasificación y han usado el concepto de bienestar subjetivo como esencial representante de la tradición hedónica, y la definición de bienestar psicológico como emisario de la tradición eudaimónica. (Keyes et al.,

2002). Es un hecho que la visión con mayor dominio dentro de los psicólogos hedónicos es que el bienestar se traduce como felicidad subjetiva construida sobre la vivencia de satisfacción en relación al displacer, incluyendo los juicios sobre los buenos y malos elementos de la vida (Ryan y Deci, 1999 como se citó en Romero et al., 2009).

El bienestar es un concepto con más de un rostro, además es dinámico, puesto que incluye dimensiones subjetivas, sociales, y de salud mental, así como conductas relativas a la psicología. (Romero et al., 2009) Especificar un término único resulta complejo pues los preceptos como psicología positiva y bienestar a través del tiempo han ido adoptando diversas visiones teóricas sin embargo defienden una línea orientada a un posicionamiento que reconoce el lado bueno y virtuoso del ser humano, aspecto diferente a otras corrientes que se han focalizado en la parte patológica de la persona como fin mismo de estudio, pues cronológicamente la psicología se había encargado de estudiar al individuo desde la perspectiva del déficit, es decir, poniendo mayor énfasis en el malestar y no en aspectos positivos de la vida entre estos satisfacción por ejemplo. (Vásquez y Chávez, 2016 como se citó en Fernández, 2018).

2.3.2 Bienestar subjetivo y modelo teórico

El bienestar subjetivo es catalogado como la percepción y experiencia individual de respuestas positivas y negativas, además de las evaluaciones específicamente de conocimientos sobre la buena relación con la vida (Proctor, 2013 como se citó en Fernández 2018). Este término se introduce como una forma de ubicar un campo de la psicología que tiene por meta la búsqueda del entendimiento de las evaluaciones de los pacientes sobre su nivel de vida y usualmente se intercalado con la palabra felicidad (Proctor, 2013 como se citó en Fernández, 2018). En palabras de García (2002), las definiciones que han sido formadas en torno a la noción de bienestar subjetivo pueden ser agrupadas en tres categorías: la primera en la cual las características sobre el bienestar realizadas por el ser humano se vinculan con el alcance de la experiencia placentera. Una segunda categoría, donde es posible observar la definición de bienestar relacionada con la predominancia de los aspectos positivos sobre los negativos en la valuación del individuo mismo. Y finalmente, una última categoría en la cual se postula que la felicidad es una virtud y un valor en sí mismo. Así, el bienestar subjetivo es un concepto que abarca las distintas variables que el ser humano debe reunir y lograr, mediante sus propias medios y recursos a disposición.

Otra definición sobre bienestar subjetivo sostiene que este responde a una gran cantidad de categorías de fenómenos, mismas que abarcan las respuestas emocionales de los seres humanos,

la sensación placentera con los dominios, y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida (Diener et al., 1999 como se citó en Romero et al., 2009). Por tanto, esta conceptualización reconoce los dos componentes principales del bienestar subjetivo: los afectos, y la buena relación con la existencia, los mismos se tienen equivalencia con los diferentes marcos temporales del bienestar subjetivo pues la satisfacción es un juicio, mientras que la felicidad es un balance entre los afectos positivos y negativos que origina una experiencia automática (Romero et al., 2009). Puede entenderse entonces al bienestar subjetivo como la prueba misma que hacen las personas en sus vidas donde se ve implicada la parte cognitiva, afectiva y social donde la compleja interacción genera en el individuo percepciones que abarcan un espectro de vivencias que van desde la agonía hasta la euforia frente al contexto y la interpretación del mismo.

Son varios los estudios sobre bienestar subjetivo sin embargo uno de las dificultades con mayor relevancia con los que se encuentra la investigación sobre este es la perplejidad acerca de qué variables son las que lo condicionan o apoyan (García, 2002). De esta forma con la intención de continuar en la comprensión de sus causales, se proponen dos criterios explicativos; el primero se enfoca en la pronta satisfacción y cumplimiento de las necesidades que dan origen a la felicidad, mientras que la poca sensación placentera ocasiona infelicidad y segundo el grado de formación necesaria para fabricar satisfacción depende del nivel de adaptación o de las proyecciones, que se ve influido por eventos pasados, las comparaciones con los demás, los valores internos y demás factores influyentes" (Wilson, 1967 como se citó en García 2002). Estos dos postulados se relacionan con los modelos explicativos en el área del bienestar subjetivo. El primero de ellos, corresponde con aquellas teorías denominadas de abajo-arriba (bottom-up), afanadas en identificar qué necesidades o factores externos al sujeto afectan a su felicidad (García, 2002). El segundo por otro lado, tiende a relacionarse con el punto de vista teórico arriba-abajo (top-down), interesada en localizar los factores internos que determinan cómo los seres humanos perciben su situación existencial, independientemente de cómo éstas se encuentren objetivamente, y de qué modo dichos factores afectan a los juicios o valoraciones que lleva a cabo sobre su bienestar personal o individual (García, 2002).

Dentro del modelo que de denomina abajo-arriba se domicilian de manera clara las denominadas teorías finalistas o de punto final, que apoyan el ideal de que el bienestar se logra cuando una necesidad es cubierta a cabalidad (García, 2002). Ambas clasificaciones, tratan de concretar qué aspectos carenciales presentes en cada uno, deben ser cumplidos para alcanzar el

bienestar o cuando menos, no experimentar molestias por su ausencia o escasas. Recientemente, se han propuesto modelos mejor redactados y justificados, tales como el de autoconcordancia en el que estas necesidades no se consideran tan universales sino mediadas por los intereses personales de cada individuo (Sheldon y Elliot, 1999 como se citó en García 2002). Artículos publicados y redactados por Reich y Zautra (1981) exponen que el motivo personal o la autoeficacia tienen presencia en el afecto positivo, por ejemplo. Así mismo, Ryan y Solky (1996) sugieren que el apoyo social cubre necesidades básicas relativas al enfoque de autonomía y competencia, aumentando la sensación de auto-aceptación y auto-regulación a través de los sentimientos de aceptación y vinculación con el colectivo.

En si el postulado fundamental de esta teoría sostiene que el bienestar manifestado por el ser humano es una función lineal positiva de los contrastes percibidos entre el propio individuo en relación con los otros dentro del medio que le circunda, frente a lo que posee y mantiene y merece, entonces componentes como edad, género, nivel instrucción, ingresos o el apoyo profesional, inciden de forma directa e indirectamente a estas discrepancias identificadas y por tanto, también al bienestar subjetivo vivido (García, 2002). Lo manifestado es el fiel reflejo del destacado papel que tienen los componentes del conocimiento y comportamentales en la investigación, consecución y valoración de la felicidad o bienestar subjetivo.

2.3.3 Componentes del Bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo integra dos aspectos: el primero es poseedor de un componente afectivo que, a su vez, se subdivide en afecto positivo y negativo; por otro lado, el segundo componente de conocimiento es aquel que hace referencia a la buena relación con la vida. (Pavot y Diener, 1993 como se citó en García, 2002). Es importante hacer énfasis en que el cubrimiento de necesidades presentes en la vida es la valoración global de tipo racional que una persona ejecuta sobre los diferentes aspectos que componen su existir, todo ello siempre en base a sus propios criterios y de manera globalizada (Pavot y Diener, 1993 como se citó en García, 2002). Comprendiéndose entonces que el bienestar subjetivo es el resultado de dos procesos interconectados de valoración racional y mental.

Bajo línea similar se reconoce que el bienestar subjetivo por tanto responde a una categoría variada de fenómenos que incluye las respuestas emocionales del hombre, dominios de satisfacción a través del cumplimiento de necesidades expuestas, así como juicios globales de buena vinculación con la vida (Diener et al., 1999). Así el balance emocional conforma el

componente afectivo del bienestar (Diener et al., 1999). En cuanto a los juicios globales o generales sobre la satisfacción con la vida, estos abarcan las valuaciones desarrolladas con la forma en como los individuos examinan su desempeño a lo largo de su existencia, al cumplimiento de las metas trazadas y logros personales y de valores sociales definidos (Mu, 2007).

En referencia al componente de la satisfacción con la vida misma, hace referencia a un conjunto de factores externas relacionadas con la satisfacción individual como pueden ser el nivel de satisfacción con la labor, relación sentimental, capacidad económica, el lugar donde se reside, entre otros. Tanto los juicios de satisfacción con la vida como los de satisfacción con dominios específicos constituyen el componente esencial del bienestar subjetivo (Diener et al., 1999). Se pueden diferenciar cuatro componentes dentro del Bienestar Subjetivo, los cuales, a su vez están integrados por varios elementos, estos son: afecto positivo donde se reconoce aspectos visibles tales como la alegría, la euforia, el sentimiento de satisfacción, la sensación de orgullo, el cariño y éxtasis que equivale a la máxima satisfacción o felicidad por logros determinados. Afecto negativo donde se enmarcan sentimientos de culpabilidad, vergüenza, tristeza, ansiedad, preocupación, pensamiento en exceso, ira, estrés, depresión y envidia. Satisfacción con la vida donde se evidencia deseo de cambiar el rumbo actual hacia un buen vivir, satisfacción con la vida actual, aprender del pasado, prepararse para el futuro y satisfacción en cuanto a la buena relación con los semejantes. Por último, se conocen los dominios de satisfacción donde se identifica el trabajo, núcleo familiar, actividades de ocio, salud y musculo económico o capacidad de poder adquisitiva (Diner et al., 1999).

Dominios como el bienestar material, una buena salud, la productividad, la intimidad, la seguridad y el bienestar emocional determinan también el componente cognitivo del bienestar subjetivo (Cummins, 1996 como se citó en García 2002). La mayor parte de los autores comparten criterios similares sobre los componentes cognitivos y afectivos donde el sujeto adopta un posicionamiento de valor sobre los hechos que le permiten dar respuesta a la diversidad de estímulos desde un posicionamiento racional y emocional frente a la diversidad de contextos a los que está expuesto.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

2.1 Descripción del área de estudio/grupo de estudio

La presente investigación será desarrollada en la Unidad Educativa Fiscal “Luis Ulpiano de la Torre”, ubicada en el sector urbano de la ciudad de Cotacachi, provincia de Imbabura; la institución educativa oferta educación general básica superior y bachillerato.

La población estudiantil responde a 1000 alumnos en educación ordinaria y 200 en educación extraordinaria. Con una planta docente de 60 educadores. Para el estudio se trabajará con una población de 300 estudiantes de bachillerato comprendidos en edades que oscilan entre los 15 y 17 años.

2.2 Enfoque y tipo de investigación

El enfoque de este trabajo es cuantitativo, puesto que se apoya de instrumentos de medición y análisis estadístico de la información obtenida, elementos que permitirán focalizar de forma clara y minuciosa las variables propuestas como unidades integradas que direccionarán la comprensión pertinente de los resultados que la investigación arroje.

Así mismo, es de tipo descriptivo dado que este tipo de estudios buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de individuos, grupos o sociedades, procesos, objetos o cualquier otra situación que se someta a un análisis (Hernández, 2014). En este sentido permite identificar las situaciones y actitudes predominantes del objeto de estudio necesarios para la comprensión y análisis pertinente, elementos que responde de forma clara y que permiten dar objetividad con alto nivel de validez al trabajo investigativo.

El estudio es correlacional entendiéndose que la finalidad del mismo es dar a conocer la vinculación o grado de asociación que existe entre dos o más definiciones, categorías o variables de una muestra o contexto en particular. En algunos casos, únicamente se analiza la relación entre dos variables, pero con frecuencia se ubican en el estudio lazos entre tres, cuatro o más (Hernández, 2014). Por tanto, en la investigación propuesta se busca encontrar la relación que existen entre las variables flexibilidad y bienestar en los estudiantes objeto de estudio.

El estudio es transversal puesto que la recolección de información se realizará en un momento y lapso tiempo determinado donde se describirán las variables y se analizará su relación e incidencia. (Hernández, 2017).

2.3 Procedimiento de la investigación

2.3.1 Diseño de la investigación

La investigación se desarrollará con una población que comprende 300 alumnos, dicha cantidad es determinada por un muestreo probabilístico aleatorio simple. Considerando los criterios de selección, que responden a estudiantes comprendidos entre edades de 15 a 17 años de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal “Luis Ulpiano de la Torre”.

En un primer plano se direccionará un reactivo psicológico de aplicación en formato físico a la población antes descrita para identificar aquellos estudiantes que presenten niveles de ansiedad. Posterior a la primera fase y al reconocer los discentes que muestren niveles de ansiedad se procederá a aplicar los reactivos psicológicos que evalúen flexibilidad psicológica y bienestar subjetivo, los mencionados reactivos serán aplicados de similar forma en formato físico, esto previo la autorización de la institución educativa y el consentimiento informado de los padres de familia en calidad de representantes de los menores que estarán inmersos en el estudio a quienes se les informará el fin de la investigación que responde a un interés académico y cuya participación es voluntaria. Mediante la aplicación de los reactivos y luego de obtener los datos se procederá mediante la estadística descriptiva al análisis pertinente de la información obtenida.

2.3.2 Instrumentos de evaluación

Inventario Zung de Ansiedad el procedimiento de traducción a la lengua española se realizó utilizando como base la versión original en inglés (Zung, 1971 citado en Murillo, 2019). Especifica un marco de referencia de las conductas con síntomas de ansiedad, basado en un cuestionario de 20 frases o relatos emitidos por el paciente a manifestaciones de características de ansiedad como signos significativos en relación a trastornos emocionales. Cada uno de los cuales se refieren a un síntoma o insignia de la ansiedad, además se presenta en una ficha con cuatro columnas que figuran como opciones de frecuencia, mismas que son de elección denominadas: "Nunca o Raras veces", "Algunas veces", "Buen número de veces" y "La mayoría de las veces". En referencia a la edad de aplicación del inventario Zung, en la literatura se evidencian investigaciones donde el reactivo ha sido aplicado en poblaciones cuyo rango va de catorce hasta sesenta años de edad (Hernández et al., 2008). La aplicación del reactivo puede ser individual o colectivo.

Escala de Bienestar Subjetivo (Diener et al., 1985), conformado por un total de 5 ítems en formato Likert que permiten evaluar la satisfacción global con la vida a través del juicio general que hacen los pacientes sobre esta. Presenta los reactivos de la siguiente manera: (a) “En la

mayoría de las facetas de mi vida es como quiero que sea”; (b) “Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero indispensables”; (c) “Estoy feliz con mi vida”; (d) “Si pudiera volver el tiempo y vivir mi vida de nuevo, no cambiaría nada en absoluto” y (e) “Las situaciones de mi vida son buenas”.

En esta versión se lleva a cabo una reducción e interpretación de las opciones de respuesta del instrumento (en la versión original es de 7), por lo que los valores oscilan entre 1 y 5, donde 1 es “totalmente en desacuerdo”, y 5 es “totalmente de acuerdo”. La puntuación total va de 5 (baja satisfacción) a 25 (alta satisfacción). Esta escala ha sido utilizada para medir el bienestar subjetivo en adolescentes y adultos mostrando obtener muy buenas propiedades psicométricas (Calleja y Mason, 2020). Se reconoce investigaciones donde el reactivo ha sido aprovechado con población hispanohablante por ejemplo de edades comprendidas entre los 12 y 81 años (Calleja et al., 2022).

Cuestionario de Afecto Positivo-Afecto Negativo (PANAS) (Watson et al., 1988). El cual se encuentra compuesto de 20 ítems, fue adaptado a la lengua española (Sandín et al., 1999) del que se tomó como referencia. De los 20 ítems del cuestionario, 10 corresponden a la sub-escala de afecto positivo (AP) y 10 de la sub-escala de afecto negativo (AN). La respuesta de los ítems es respondida en una escala Likert entre uno (Nada o muy ligeramente) a cinco (mucho). La escala PANAS ha demostrado ser una medida eficaz, eficiente y fiable, para poder evaluar la existencia de AP y AN. Presenta una consistencia interna con alpha de 0.86 a 0.90 para el afecto positivo y de 0.84 a 0.87 para el afecto negativo (Robles y Páez, 2003). Las puntuaciones sobre 38 en positivo y bajo de 16 en negativo se caracterizan por una balanza de afectos extremadamente positiva. Las puntuaciones bajo de 25 en positivo y sobre 30 en negativo se caracterizan por ser en extremo en negativo.

Para la investigación se utilizará el PANASN que comparte similitud en su estructura y contenido al PANAS, puesto que se incluyen los mismos ítems (20 elementos; 10 sobre AP y 10 sobre AN) que este último. No obstante, la redacción de los componentes que figuran en el PANASN se llevó a cabo de modo que, sin perder el significado original, pudieran ser comprendidos por los jóvenes. Para responder el cuestionario el niño/adolescente debe tener en cuenta la manera en cómo se siente y/o comporta de forma general y honesta, siguiendo una escala de tres alternativas de contestación, descritas éstas como Nunca (1), A veces (2) y Muchas veces (3).

El reactivo a utilizar para el constructo de flexibilidad psicológica es la escala de acción y aceptación AAQ-II. Esta escala fue diseñada inicialmente por Hayes et al (2004). Tiene como objetivo alcanzar una medida general sobre la evasión de la vivencia e inflexibilidad psicológica. Se encuentra diseñada por siete ítems, mismos que se encuentran enfocados a la forma en que se experimentan pensamientos, sentimientos y situaciones no que no transmiten seguridad. En la misma línea relaciona estos eventos personales con la imposibilidad de alcanzar metas trazadas y actuar en pos de valores. El cuestionario maneja una escala tipo Likert de 1 a 7 (siendo 1 Nunca es verdad, 4 A veces es verdad y 7 Siempre es verdad). Tiene un alfa de Cronbach de 0.82 y contesta a una estructura factorial representada por un único factor. El AAQ-II se ha traducido y estandarizado para diversas poblaciones en varios idiomas, si bien no se especifica en una edad determinada de aplicación, se pueden nombrar investigaciones de estudiantes de colegio con una edad promedio de 14 años, utilizándose entonces en poblaciones jóvenes y adultas (Vargas., et al 2016). Para la presente investigación se utilizará la escala AAQ-II versión ecuatoriana.

2.4 Consideraciones Bioéticas

Para la investigación se considera los estándares éticos y legales como prioridad, se reconoce los principios éticos de los psicólogos y códigos de conducta de la asociación americana de psicología (2010), cuyo fin es garantizar el bienestar y el derecho de los participantes en el marco de su realidad y contexto. En tal razón la información que se obtenga se utilizará con minucioso cuidado, así también los resultados que se alcancen estarán fielmente alineados a la verdad que el estudio y los datos del mismo arrojen. Bajo esta línea, se presentará el documento correspondiente sobre el consentimiento informado, donde se dará a conocer el tema, objetivo y propósito de la investigación, además del manejo estrictamente confidencial de la información, misma que no será utilizada para ningún otro propósito que no sea el determinado por el presente estudio.

También para el estudio se considera la normativa de Ministerio de Educación, así como el reglamento institucional interno de la unidad educativa, y la proporción de la información respectiva de la investigación bajo el sentido de confidencialidad y participación voluntaria de los dicentes en el trabajo propuesto.

CAPÍTULO IV

4.1 Resultados

De un total de 300 estudiantes evaluados, se consideró que el 43% (128 estudiantes) presentaron ansiedad dentro del inventario Zung, de ellos se evidencio que el 55,47% (71 estudiantes) son mujeres y el 44,53% (57 casos) son hombres que mantienen un promedio de edad $15,99 \pm 0,73$ años, en donde el 47,66% (61 estudiantes) presentan una edad de 16 años, el 26,56% (34 estudiantes) describen 15 años y el 25,78% (33 estudiantes) mantienen 17 años de edad.

Figura 1

Edad de los estudiantes

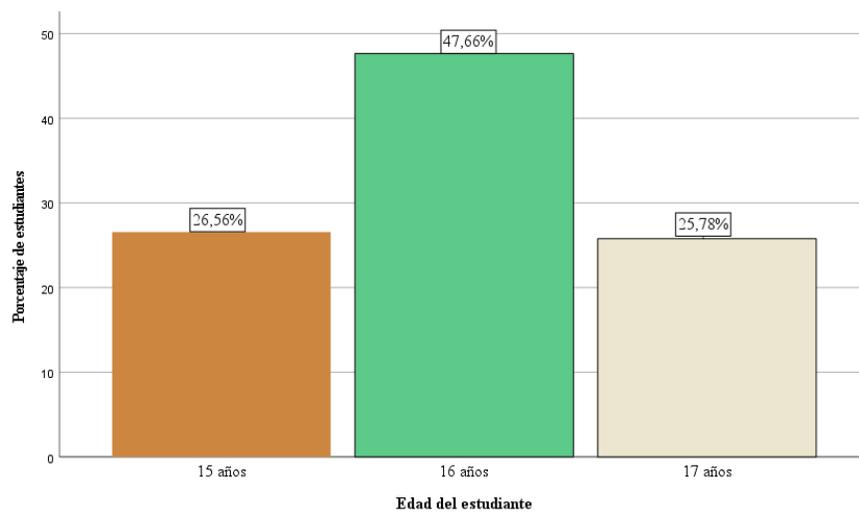
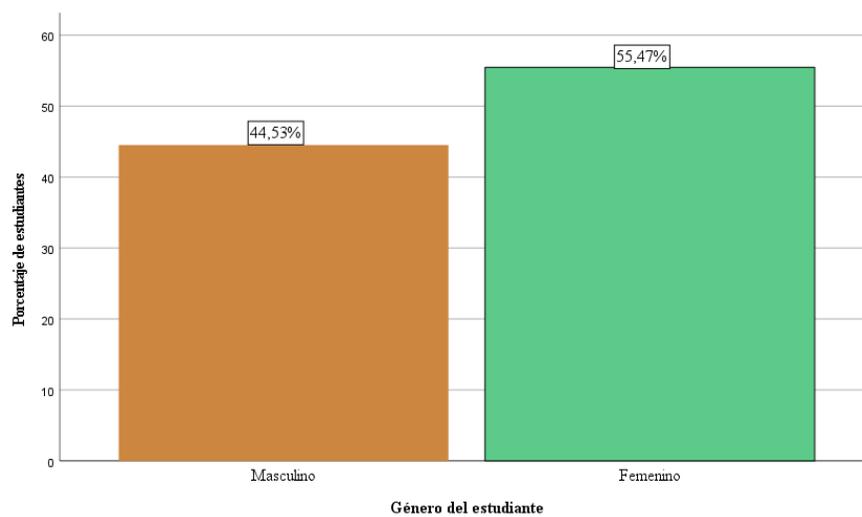


Figura 2.

Género del estudiante

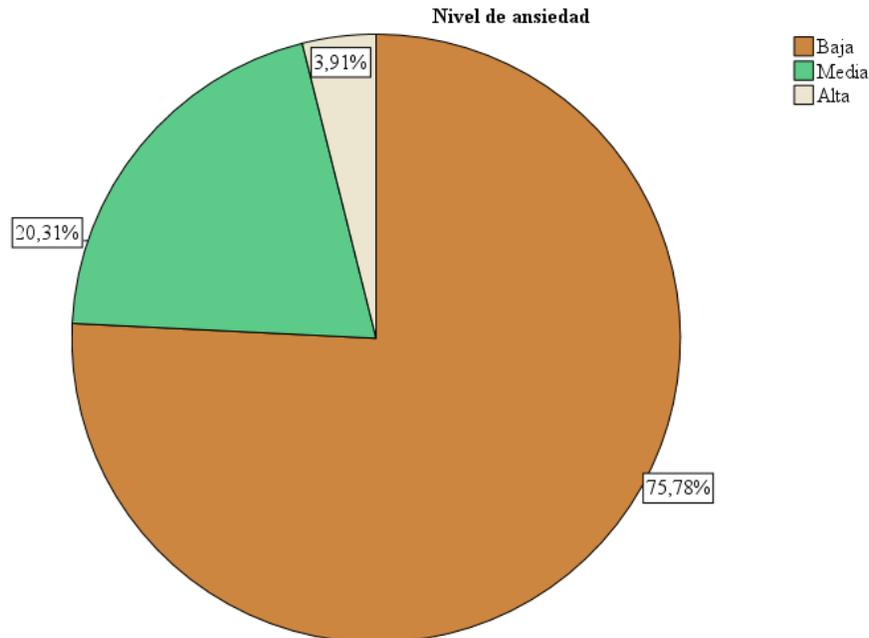


4.1.1 Ansiedad en estudiantes de bachillerato

Dentro del análisis realizado se determinó que de un total de 300 estudiantes de bachillerato que intervinieron en el desarrollo del presente trabajo de investigación, 128 alumnos (43%) presentaron evidencia de ansiedad y 172 estudiantes (57%) mantuvieron ausencia de ansiedad, para lo cual a partir de la aplicación del inventario Zung se evidencia que el 75,78% (97 estudiantes) presentan un nivel de ansiedad baja (mínima o moderada), el 20,31% (26 estudiantes) mantienen un nivel de ansiedad media (marcada o severa) y el 3,91% (5 estudiantes) padecen de una ansiedad alta (grado máximo); se sustenta que aproximadamente el 25% de los estudiantes de bachillerato mantienen complicaciones con la ansiedad generada a partir del inventario Zung.

Figura 3.

Nivel de ansiedad con el inventario Zung

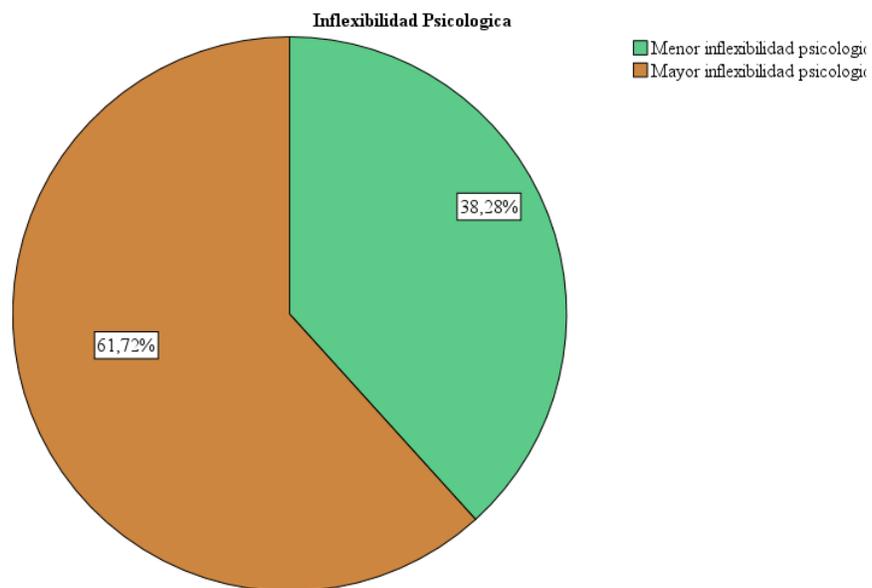


4.1.2 Flexibilidad psicológica en estudiantes de bachillerato

Con la validación de la escala de acción y aceptación AAQ-II, se pretende determinar el nivel de flexibilidad psicológica a partir de la fusión cognitiva y evitación experimental de los estudiantes de bachillerato que padecen ansiedad durante el previo análisis obtenido; de tal manera que a partir de la figura 4 se evalúa que el 61,72% (79 estudiantes) de casos mantienen mayor inflexibilidad psicológica, sin embargo, el 38,28% (49 estudiantes) evidencia menor inflexibilidad psicológica dentro de los estudiantes de bachillerato que presentan problemas de ansiedad.

Figura 4.

Flexibilidad psicológica a partir de la escala de acción y aceptación AAQ-II



4.2 Bienestar subjetivo en estudiantes de bachillerato

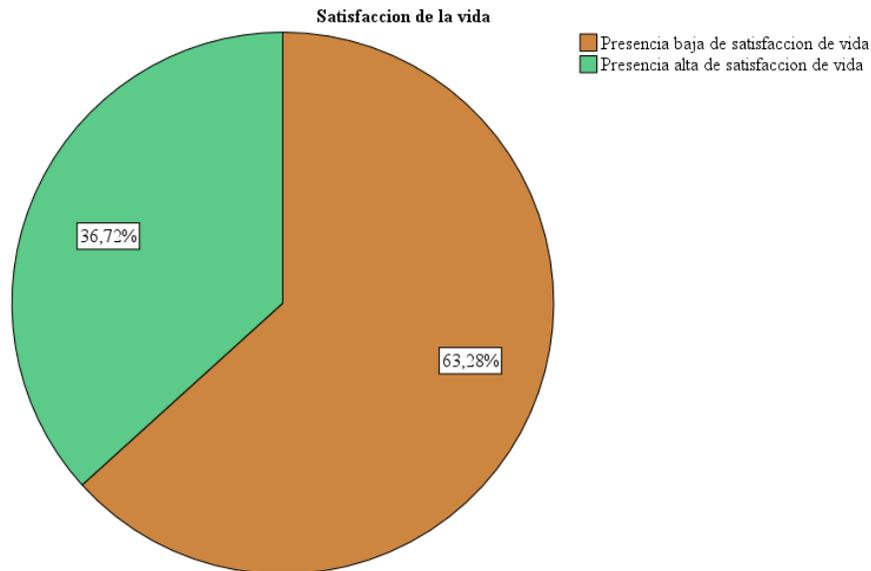
Para desarrollar la evaluación del bienestar subjetivo de los estudiantes se aplicaron dos instrumentos de investigación: la escala de bienestar subjetivo y el reactivo de Afecto positivo – Afecto negativo, en donde se analiza cada uno de ellos para poder sustentar el bienestar subjetivo que evidencian los estudiantes.

4.2.1 Escala de bienestar subjetivo

Con la implementación de este instrumento se pretende evaluar la satisfacción global con la existencia que presentan los discentes de bachillerato de la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre, en donde a partir de la figura 5 se determina que el 63,28% (81 estudiantes) mantienen una presencia baja de satisfacción con la vida y el 36,72% (47 estudiantes) sustenta una presencia alta de satisfacción con la vida, es decir, más del 50% de estudiantes de bachillerato describen mantener una satisfacción global con la vida en un nivel bajo (bienestar subjetivo bajo).

Figura 5.

Escala de bienestar subjetivo

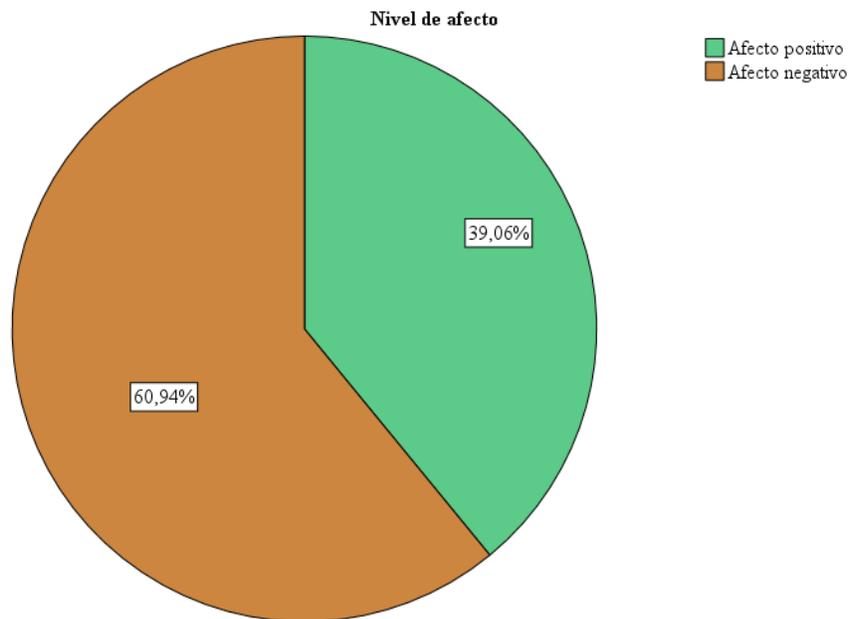


4.2.1 Reactivo de Afecto positivo – Afecto negativo

Como segundo indicador de bienestar subjetivo se presenta la evaluación del reactivo de afectación positivo – afecto negativo, en donde a partir de la figura 6 se identifica que existe un 60,94% (78 estudiantes) de casos que presentan un afecto negativo y el 39,06% (50 estudiantes) que evidencian un afecto positivo como bienestar subjetivo, es decir, más del 50% de estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre mantiene a partir del reactivo afecto positivo – afecto negativo un bienestar subjetivo bajo o negativo.

Figura 6.

Bienestar subjetivo a partir del reactivo afecto positivo - afecto negativo



4.3 Incidencia de la flexibilidad psicológica en el bienestar subjetivo

4.3.1 Test de normalidad

Es importante considerar para poder realizar un adecuado análisis de resultados la distribución que mantiene la información recolectada por los diferentes instrumentos utilizados, es así que, al mantener un total de observaciones de 128 estudiantes, se procede a estimar una prueba de Kolmogorov Smirnova, para verificar si existe o no una aproximación a una distribución normal. A partir de la tabla 1 y bajo un nivel de significancia del 5% se identifica que las variables en estudio (Inflexibilidad psicológica y bienestar subjetivo) no siguen o no se aproximan a una distribución normal, esto debido a su p-valor $<0,05$ (0,000) lo cual permite descartar hipótesis nula “*Los datos se distribuyen normalmente*”, y concluir que los datos no se están distribuyendo normalmente.

Tabla 1

Análisis de normalidad

	Test de Normalidad		
	Kolmogorov-Smirnova		
	<i>Estadístico</i>	<i>gl</i>	<i>p-valor</i>
<i>Bienestar subjetivo (Escala AP – AN)</i>	0,397	128	0,000***
<i>Bienestar subjetivo (Escala BN)</i>	0,409	128	0,000***
<i>Inflexibilidad Psicológica</i>	0,401	128	0,000***

Nota. Se contrasta los resultados bajo los niveles * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

4.3.2 Coeficiente Rho de Spearman

Una vez considerado la información de normalidad se procede a determinar que prueba o coeficiente es el adecuado para medir el cambio entre la inflexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo de los alumnos de bachillerato de la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre, de tal manera, que se considera una correlación de Spearman, misma que permite evaluar el rango de relación o vinculación que presentan dos o más variables, bajo la hipótesis nula “No existe relación estadísticamente significativa”, y contrastando el p-valor $<0,05$ para rechazar H_0 .

Tabla 2*Incidencia del bienestar subjetivo con la flexibilidad psicológica*

		Inflexibilidad psicológica		
		<i>Estadístico</i>	<i>p-valor</i>	<i>N</i>
Bienestar	<i>Reactivo AP - AN</i>	0,325	0,000	128
subjetivo	<i>Escala BN</i>	-0,267	0,002	128

Nota. Se contrasta los resultados bajo los niveles * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

A partir de la tabla 2 se determina la vinculación que existe entre la inflexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre, en la cual se identifica que existe una correlación estadísticamente considerable entre la inflexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo (reactivo AP – AN y escala de bienestar subjetivo) esto debido a su $p\text{-valor} < 0,05$ (0,000/0,002) lo cual permite manifestara que si existe incidencia entren las dos variables de estudio.

Asimismo, en la tabla 2 también se evidencia con respecto al reactivo de afecto positivo – afecto negativo mantiene un aumento o cambio positivo del 32,50% hacia el bienestar subjetivo de los estudiantes, mientras que, con respecto a la escala de bienestar se puede apreciar una disminución o relación negativa del 26,7% con respecto al bienestar subjetivo de los estudiantes de bachillerato, es decir, existe un incremento considerable por parte del bienestar subjetivo a partir de los niveles de afecto que mantienen los estudiantes con la inflexibilidad psicológica, pero, en una satisfacción global con la vida aún se mantiene deficiencia en cuanto a la inflexibilidad psicológica otorgada a estudiantes que padecen trastorno de ansiedad.

DISCUSIÓN

En relación con los objetivos establecidos para esta investigación con respecto al primero de identificar los discentes que presentan niveles de ansiedad, mediante la aplicación del inventario Zung, se obtuvo que 75,78% calificaron en un nivel de ansiedad baja (mínima o moderada), el 20,31% mantienen un nivel de ansiedad media (marcada o severa) y el 3,91% manifestaron ansiedad alta (grado máximo); esto demuestra que aproximadamente el 25% de los estudiantes de bachillerato manifestaron ansiedad en niveles severa y alta, de acuerdo al inventario Zung.

En correspondencia con lo anterior, la Organización Mundial de la Salud (2022) en los últimos años los niveles de ansiedad se han incrementado alrededor del 25% en toda la población mundial, situación que conlleva al replanteamiento de las acciones para atender el bienestar psicológico de la población en general y de los grupos vulnerables en particular. En función de ello, los resultados arrojados por parte de la presente investigación deben ser considerados de importancia por cuanto afectan a un porcentaje significativo de los participantes en la investigación.

Los datos obtenidos en esta investigación son semejantes a los expuestos por Wen et al., (2020) quienes analizaron el perfil latente de la ansiedad entre estudiantes de secundaria en regiones rurales menos desarrolladas de China. La investigación se ejecutó con la finalidad de comprender los diferentes tipos de ansiedad en esa población e identificar los factores de influencia. En un grupo de 900 estudiantes el 25% de estos manifestaron ansiedad calificada como severa. De igual manera se pudo apreciar mediante el análisis de regresión logística multivariante que los hombres presentaron más probabilidades de desarrollar ansiedad moderada y severa, pero al mismo tiempo, esta fue menos probable en los estudiantes procedentes de escuelas con apoyo adecuado de salud mental.

En función del objetivo de determinar la flexibilidad psicológica mediante la fusión cognitiva y evitación de vivencias en estudiantes de bachillerato con niveles de ansiedad a través de la escala de acción y aceptación AAQ-II. La flexibilidad psicológica es un aspecto relevante de la salud mental, la capacidad de adaptarse y los mecanismos de combatir el estrés y ansiedad. En esta investigación se obtuvo que 61,72% de estudiantes mostraron mayor inflexibilidad psicológica dentro de los estudiantes de bachillerato que presentan problemas de ansiedad.

Los resultados son compatibles con los hallazgos expuestos por Guo et al., (2022) quienes intentaron valorar el estado de los problemas psicológicos entre los estudiantes de medicina e

identificar si la flexibilidad psicológica representaba un papel arbitrario en los efectos de los síntomas psicológicos frecuentes quienes obtuvieron como resultado que la angustia psicológica fue uno de los síntomas más comunes, en el 50% de los estudiantes, y se asoció con mayor inflexibilidad psicológica y baja autoestima. Adicionalmente, se determinó que la flexibilidad psicológica presentó un papel mediado sobre los principales síntomas psicológicos manifestados por los estudiantes que fueron valorados. Por tal motivo se concluyó que este es un factor relevante en el estado de salud mental de los participantes. En ambas investigaciones se aprecia que la angustia psicológica se relaciona con la capacidad de flexibilidad e influye en respuestas de ese tipo.

Con respecto al objetivo de reconocer el bienestar subjetivo en estudiantes de bachillerato que presentan niveles de ansiedad a través de la aplicación de la escala de bienestar subjetivo y el reactivo de Afecto Positivo-Afecto Negativo. En esta investigación se obtuvo un 63,28% (81 estudiantes) con una baja satisfacción con la vida y el 36,72% (47 estudiantes) alta de satisfacción con la vida, es decir, un porcentaje por encima del 50% de estudiantes de bachillerato evidenciaron una satisfacción global con la vida en un rango bajo (bienestar subjetivo bajo). Estos resultados comparten similitud con los obtenidos por Ortiz (2023) quien estudio la depresión y satisfacción con la vida en alumnos de bachillerato y obtuvo como principal resultado que el mayor porcentaje, correspondiente al 69%, de los participantes se manifestó insatisfecho.

Por otro lado, estos resultados son diferentes a los datos expuestos por Andrade et al., (2020) en su investigación acerca de las variables psicológicas que inciden en el estado de salud mental de los discentes de bachillerato. De acuerdo a sus datos la mayor proporción de su muestra (53%) presentó una alta satisfacción con la vida; 37% media y solo el 10% baja. Los resultados obtenidos con respecto a esta variable son motivo de posibles nuevos estudios, debido a que la etapa de la adolescencia y la vida estudiantil en el nivel de bachillerato es una de las más entusiastas para los estudiantes, debido a que se encuentran con la posibilidad de iniciar el proceso de independización, comparten más tiempo con sus pares, pueden hacer uso de determinadas conductas autónomas

Adicionalmente, se encontró una correlación estadísticamente relevante entre la inflexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo (reactivo AP – AN y escala de bienestar subjetivo) esto debido a su p -valor $< 0,05$ (0,000/0,002) lo cual permite manifestar que si existe incidencia entre las dos variables de estudio.

En esta investigación se obtuvo un 32,50% se orientó hacia el bienestar subjetivo de los estudiantes, mientras que con respecto a la escala de bienestar subjetivo se presenta una disminución o relación negativa del 26,7% con respecto al bienestar subjetivo de los alumnos de bachillerato, es decir, existe un incremento considerable por parte del bienestar subjetivo a partir de los niveles de afecto que mantienen los estudiantes con la inflexibilidad psicológica, pero, en una satisfacción global con la vida aún se mantiene deficiencia en cuanto a la inflexibilidad psicológica otorgada a estudiantes que padecen trastorno de ansiedad. Estos datos son compatibles con los resultados obtenidos por Luna (2013) quien estudio el bienestar subjetivo y satisfacción académica en la adolescencia en una muestra de 202 participantes con edades desde los 12 y los 18 años procedentes del Instituto de Educación Secundaria de Vidreres en quienes se identificó relaciones estadísticamente significativas entre la flexibilidad y el bienestar subjetivo

En relación con el objetivo de describir si la flexibilidad psicológica aumenta el bienestar en estudiantes bachilleres que presentan niveles de ansiedad, los resultados conseguidos en esta investigación indican que la flexibilidad psicológica incrementa el bienestar subjetivo, considerando los rangos de afecto que mantiene el alumnado perteneciente al bachillerato que presentan niveles de ansiedad. Los datos mostraron un 48% de alumnos localizados en el promedio, 34% presentaron flexibilidad psicológica y finalmente el 18% restante reflejaron inflexibilidad. Esta competencia ha sido valorada como un aspecto esencial del estado mental de los individuos y la capacidad de adaptarse a las circunstancias y enfrentar las exigencias del medio (Prozzillo y Olivera, 2019).

En virtud de lo anterior el artículo publicado por Rasanen et al., (2016) la flexibilidad psicológica es una variable que se encuentra estrechamente relacionada con otras y representa uno de los aspectos beneficiosos de una vida mental saludable, al punto que diferentes estudios la han asociado con mejores niveles de bienestar y menores dolencias como la ansiedad. En definitiva, las dimensiones de la flexibilidad psicológica se asocian con el bienestar subjetivo. No obstante, se requieren nuevos estudios que indiquen las características más específicas de las relaciones existentes.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Todos los discentes partícipes en esta investigación reflejaron algún nivel de ansiedad, no obstante, se evidencia con mayor acentuación un 20% con niveles medio y un 4% alta. Es importante especificar que en la mayor proporción la frecuencia fue de ansiedad mínima o moderada.
- La mayor proporción de estudiantes, del 61,72% manifestó niveles de inflexibilidad psicológica, y el 38,28% evidenció menor inflexibilidad de acuerdo a los datos expresados por la escala de acción y aceptación AAQ-II.
- El mayor porcentaje de estudiantes del 63,28% mantienen una presencia baja de satisfacción con la vida y el 36,72% evidenció una presencia alta de satisfacción con la vida, es decir, más del 50% de estudiantes de bachillerato describen mantener una satisfacción global con la vida en un nivel bajo (bienestar subjetivo bajo).
- La inflexibilidad psicológica incrementa del bienestar subjetivo, considerando los rangos de afecto que mantienen los alumnos de bachillerato que presentan niveles de ansiedad.

RECOMENDACIONES

- Diseñar un programa de abordaje de la ansiedad para ejecutarlo con los estudiantes que presentaron niveles medios y altos de esta condición y prevenir que quienes se localizaron en condición de mínima o moderada progresen a otro estadio. Para ello, será necesario realizar un diagnóstico de las causas y factores que generan estos cuadros en los estudiantes. Se ejecutarán a través de unas 10 sesiones semanales de dos horas, las cuales estarán destinadas a efectuar una reestructuración cognitiva, este método tiene como finalidad moldear y cambiar el pensamiento negativo, para ello, se debe identificar el pensamiento nocivo que actúa como desencadenante. Es uno de los métodos psicológicos más factibles para abordar la ansiedad.
- Ejecutar un programa para el manejo de la inflexibilidad psicológica para los estudiantes de bachillerato que presentaron niveles de ansiedad. Aumentar la flexibilidad psicológica ayuda a controlar y prevenir la ansiedad. Para este programa se planteará como estrategia la meditación para ello, se indicará a los pacientes que realicen diariamente unos 20 minutos de meditación con una duración entre 4 y 6 semanas.
- Desarrollar un plan de actividades dirigido a incrementar el nivel de satisfacción con la vida y bienestar subjetivo de los estudiantes de bachillerato con niveles de ansiedad.
- Propiciar el incremento de las competencias emocionales que mejoren la satisfacción con la vida y bienestar subjetivo en los alumnos bachilleres con niveles de ansiedad, mediante el desarrollo de su inteligencia emocional y capital psicológico.

REFERENCIAS

- Aguirre, A. y Moreno, B. (2017). *La relevancia de la flexibilidad psicológica en el contexto del cáncer: una revisión de la literatura*. Psicooncología. Ediciones Complutense <http://dx.doi.org/10.5209/PSIC.55808>
- Ansorena et al., (1983). El constructo ansiedad en psicología: una revisión. *Estudios de Psicología*, 4(16), 31-45. <https://doi.org/10.1080/02109395.1983.10821366>
- American Psychological Association (APA). (2014). *Guía de consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5™* (5th ed). EEUU: Arlington
- Barlow, D., y Durand, V. (2001). *Psicología anormal. Un enfoque integral*. México: International Thomson Editores S.A.
- Barraca, J. (2007). La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): fundamentos, aplicación en el contexto clínico y área de desarrollo. *Miscelánea Comillas*, 65(127), 761-781. <http://jorgebarraca.com/wp-content/uploads/Terapia-de-Aceptacion-y-Compromiso-ACT.pdf>
- Barnes et al., (2005). La teoría de los marcos relacionales y el análisis experimental del lenguaje y la cognición. *Revista latinoamericana de psicología*, 37(2), 255-275. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80537203.pdf>
- Calleja, N., y Mason, T. (2020). Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20 y EBS-8): Construcción y validación. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(55), 185-201.
- Calleja et al., (2022). Escala de Bienestar Subjetivo, versión corta (EBS-8): Revalidación, invarianza de medición y teoría de respuesta al ítem. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 203-217.
- Castro, L. (2020). Efecto del entrenamiento en fluidez y flexibilidad en marcos relacionales sobre puntajes de inteligencia. UKL. https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/2331/Tesis_911181035.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Clark, D., y Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. Bilbao: Desclee de Brouwer
- Ceccarelli, E. (2017). Niveles de ansiedad en sujetos que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana.

- Cobos et al., (2017). Intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes: una serie de casos. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 4(2), 135-141.
- Dweck, C. (2006). *Mindset*. New York: Random
- Díaz, I., y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/130624/CONICET_Digital_Nro.a764ef5c-f4f8-482b-80a5-a45aa69363a6_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Diener et al., (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener et al., (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In Lopez.Shane J & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 187–194). Oxford
- Diener, et al., (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15(1), 187–219. [https://doi.org/10.1016/S1566-3124\(03\)15007-9](https://doi.org/10.1016/S1566-3124(03)15007-9)
- Diener et al., (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Doorley et al., (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Soc Personal Psychol Compass*, 14, 1-11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de administración*, 1 (1) :71-84 <file:///C:/Users/LAPTOP-14/Desktop/ARTICULOS%20TESIS/Bienestar%20psicologico%20y%20estres.pdf>
- Durkin, J. y Joseph, S. (2009). Growth following adversity and its relation with Subjective well-being and psychological well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 14, 228-234. doi: 10.1080/15325020802540561
- Egúsquiza, K. (2017). ACT: Una invitación para transitar del sufrimiento al compromiso con la vida. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 9(2), 1-4.
- Fernández, L. (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, 17, 161-176. <https://revistas.unal.edu.com>

- García, J et al., (2008). Evaluación y tratamiento de la ansiedad escolar en la infancia y la adolescencia. *Psicología Conductual*, 16(3), 413-437.
20TESIS/Bienestar%20psicologico%20y%20estres.pdf
- García, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Revista Escritos de Psicología*, 6, 18-39.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=281674>
- Gómez et al., (2007). Teoría de los marcos relacionales: algunas implicaciones para la psicopatología y la psicoterapia. *International Journal of clinical and health psychology*, 7(2), 491-507.
- Hayes et al., (2001). *Relational frame theory: A postSkinnerian account of human language and cognition*. Nueva York: Plenum.
- Hayes et al., (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press. https://contextualscience.org/publications/hayes_follette_linehan_2004.
- Hayes et al., (2003). Acceptance and Commitment Therapy and the Third Wave of Behavior Therapy. *Gedragstherapie (Dutch Journal of Behavior Therapy)*, 2, 69-96.
- Hayes et al., (2012). *Acceptance and commitment therapy*. New York: The Guilford Publications.
- Hayes et al., (2014). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Hayes et al., (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hernandez, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: Mc Graw Hill Education
- Kashani, J. H. y Orvaschel, H. (1990). A community study of anxiety in children and adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 147(3), 313-318. DOI: 10.1176/ajp.147.3.313
- Keyes et al., (2002): Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Lloyd et al., (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work y Stress*, 27(2), 181–199. <https://doi.org/10.1080/02678373.2013.782157>

- Luciano, C. (2016). Evolución de ACT. Análisis y modificación de conducta. 42 (165-166) 3-14.
<http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/amc/article/view/2791>
- Luciano, M., y Wilson, K. (2002). Terapia de aceptación y compromiso. Pirámide, Madrid.
- Mairal, J. (2007). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, aplicación en el contexto clínico y áreas de desarrollo. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 65(127), 761-781.
<https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/7351/7197>
- Mandil, J. (2015). Teoría de los Marcos Relacionales: Lectura de un Terapeuta Integrativo. *COMPARTIR*, 16, 11.
- Mellalieu at al (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27, 729-744
- Miller, T. (ed.) (1997). *Clinical disorders and stressful life events*. Madison, CT: International University Press.
- Millstein, D et al., (2014). A Preliminary Investigation of the Role of Psychological Inflexibility in Academic Procrastination View Project Clinical interest. View project A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination, 81–88.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.04.002>
- Molina, F. y Luciano, M. (2003). El trastorno de evitación experiencial y la Terapia de Aceptación y Compromiso. En I. Caro (comp.). *Psicoterapias Cognitivas: Evaluación y Comparaciones*. Barcelona: Paidós.
- Montero, I. y León, O. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en psicología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(3), 503-508.
- Mu, C. (2007). Perspectiva psicológica del bienestar subjetivo. *Psicogente*, 10(18).
- Murillo, E. (2019). Escalas de medición de ansiedad y depresión. *Psicología de la motivación y afectividad*. Universidad privada de Tanca.
<https://www.studocu.com/pe/document/universidad-privada-de-tacna/psicologia-de-la-motivacion-y-afectividad/manual-zung-ansiedad-y-depresion/8381515>
- Organización Panamericana de la Salud, (2018). *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas*. ISBN: 978-92-75-32028.
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280_spa.pdf?sequence=9

- Orozco, W., y Baldares, V. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de costa rica y Centroamérica*, 69(604), 497-507.
- Páez, M. et al., (2006). “Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicológica”. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 6 (1). 2006: 1-20.
- Ponce, J. et al., (2021). Ansiedad social: Intervención desde la terapia de aceptación y compromiso a propósito de un caso. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR. ISSN: 2737-6273.*, 4(8 Ed. esp.), 104-129.
- Prozzillo, P, y Olivera, M. (2019). Flexibilidad Psicológica y Bienestar Subjetivo en el marco del Modelo de los Cinco Factores de la Personalidad y Espiritualidad: una relación por definir. *Psocial (Ciudad Autónoma de Buenos Aires)*, 5(2), 17-25.
- Räsänen, P. et al., (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 78, 30–42. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2016.01.001>
- Reich, J. y Zautra, A. (1981). Life events and personal causations: Some influences on well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Ries, F. et al., (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf>
- Ríos, L. (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto. *Revista colombiana de psicología*, (17), 161-176
- Roales, et al. Flexibilidad psicológica y autoabandono del tabaco. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 16 (2), 111-130. <https://www.ijpsy.com/volumen16/num2/437/flexibilidad-psicologica-y-autoabandonoES.pdf>
- Robles, R. y Páez, F. (2003). Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las escalas de afecto positivo y negativo (PANAS) *Salud Mental*, 26 (1): 69-75
- Rodríguez-Fernández, A y Goñi-Grandmontagne, A. (2011). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de Psicología*, 27 (2), 327-332.

- Rolffs, J. et al., (2018). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458–482. <https://doi.org/10.1177/107319111664590>
- Romero et al., (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Ruiz, L. et al., (2014). Intervención breve de terapia de aceptación y compromiso (ACT) en ancianos institucionalizados con sintomatología depresiva. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(3), 445–458.
- Ruiz, F. y Odriozola, P. (2014). The Spanish version of the Work-related Acceptance and Action Questionnaire (WAAQ). *Psicothema*. <https://blogs.konradlorenz.edu.co/files/ruizodriozola-2014-waaq-espa%C3%B1a-1.pdf>
- Ryan, R. y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. y Solky, J. (1996). What is supportive about social support? On the psychological needs for autonomy and relatedness. En G.R. Pierce y B.R. Sarason (Eds.), *Handbook of social support and the family*. Plenum series on stress and coping. (pp. 249-267). New York: Plenum Press.
- Sandoval, M., y Hernández, A. (2003). La actividad simbólica humana: una revisión de las tendencias contemporáneas en el análisis del comportamiento verbal. *Acta colombiana de psicología*, (10), 73-87.
- Seligman et al., (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sierra et al., 2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Spielberger, C. (1972). *Anxiety: Currents trends in theory and research*. New York: Academic Press
- Torneke, N. (2010). *Learning RFT: An Introduction to Relational Frame Theory and its Clinical Application*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Torruella, L. (2016). Efecto de un programa de meditación trascendental sobre el estrés la flexibilidad psicológica y la variabilidad de la frecuencia cardiaca. Universidad Autónoma

de

Barcelona.

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/392686/lbt1de1.pdf?sequence=1>

- Twohig, M. y Hayes, S. (2018). ACT en la práctica clínica para la depresión y la ansiedad. Biblioteca de Psicología. Desclee de Brouwer
- Valencia, P. et al (2017). Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Interacciones: Revista de Avances en Psicología*, 3(1), 45-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5961159>
- Vargas, J. y Aguilar, J. (2006). Psicopatología y Evitación Experiencial. *AQQ-MEX*, comparación de tres pequeñas muestras. *Psicología y salud* 16- 249- 253.
- Vargas, J. et al (2016). Niveles de Flexibilidad Psicológica (AAQ-II) en cuatro pequeñas poblaciones | Psychological Flexibility Levels (AAQ-II) in four small populations.
- Villatte, J. et al (2016). Acceptance and Commitment Therapy modules: Differential impact on treatment processes and outcomes. *Behaviour research and therapy.*, 77, 56–61.
- Vindel. (2011). Ansiedad como emoción. Agosto 9, 2015, de SEAS Sitio web: <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/faq/ansiedad.htm>
- Watson et al (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6): 1063-1070
- Wielgus et al (2020). Examining the Associations between Psychological Flexibility, Mindfulness, Psychosomatic Functioning and Anxiety during the COVID-19 Pandemic: A Path Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8764. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238764>
- Williams et al (2012). Inflexible Parents, Inflexible Kids: A 6-Year Longitudinal Study of Parenting Style and the Development of Psychological Flexibility in Adolescents. *J Youth Adolescence*, 41, 1053-1066. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9744-0>
- Wilson, K. (2016). Contextual Behavioral Science: Holding Terms Lightly. En R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & A. Biglan, *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science* (1 ed., págs. 72-74). Wiley Blackwell
- Wolp, A. (1981). “Psicoterapia por Inhibición Recíproca”, Editorial Española, Bilbao. p51.9 A. Beck, “Anxiety Disorders and Phobias: a cognitive perspective, New York, Basic Book. (1985). Pag 9. World juggling federation Disponible en: <http://www.thewjf.com/>

Yanes, J. (2008). El control del estrés y el mecanismo del miedo. (1ª. ed.). EDAR, S.L. Editorial Edaf, S.L. Jorge Juan, 30.28001 Madrid.