



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Evidencias psicométricas de un cuestionario de evitación cognitiva en
universitarios de la ciudad de Trujillo

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Pascual Gutiérrez, María Julia Alejandrina (ORCID: 0000-0001-6195-2716)

Rugel Socola, Tatiana Yanet (ORCID: 0000-0001-9716-1174)

ASESORA:

Dra. Vera Calmet, Velia Graciela (ORCID: 0000-0003-0170-6067)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Psicométrica.

TRUJILLO - PERÚ

2021

DEDICATORIA

A Dios, él está siempre próximo a nosotros. Deus caritas est.

A mis padres Vicente y Alejandrina, por creer en mí y apoyarme durante todo este proceso; sin su comprensión y amor, no hubiera podido completar esta tesis.

María Julia Alejandrina Pascual Gutiérrez.

Dedico la presente investigación a mis padres ya que ellos confiaron desde el inicio en mí, con su apoyo incondicional, asimismo me enorgullece la perseverancia que se ha evidenciado y el logro que se obtendrá, por lo cual también reconozco el mérito y motivación de seguir creciendo profesionalmente.

Tatiana Yanet Rugel Socola.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, me gustaría agradecer a Dios, por su sabiduría, amor, fortaleza y misericordia.

La más profunda gratitud a mis padres Vicente Pascual y Alejandrina por su invaluable amor y apoyo incondicional dedicado a lo largo de mi vida; por darme el coraje para perseguir mis sueños. Soy muy afortunada de tenerlos.

A la Dr. Velia Vera Calmet cuya orientación fue esencial en la realización de esta investigación. Muchas gracias por ser una asesora y docente solidaria. Su conocimiento y experiencia me han inspirado profundamente a lo largo de la investigación.

María Julia Alejandrina Pascual Gutiérrez.

Agradezco principalmente a Dios porque espiritualmente es mi fortaleza y junto a mi familia es la razón de seguir mejorando y perseverando a lograr mis objetivos propuestos; asimismo a mi asesora Velia Vera Calmet por el constante apoyo y paciencia en la realización de la presente investigación.

Tatiana Yanet Rugel Socola.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	10
3.1. Tipo y diseño de investigación	10
3.2. Variables y operacionalización.....	10
3.3. Población, muestra y muestreo.....	10
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	11
3.5. Procedimiento	12
3.6. Métodos de análisis de datos.....	13
3.7. Aspectos éticos.....	13
IV. RESULTADOS	14
V. DISCUSIÓN.....	19
VI. CONCLUSIONES.....	23
VII. RECOMENDACIONES	24
REFERENCIAS.....	25
ANEXOS	32

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Validez de contenido de un cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo.....	13
Tabla 2. Cargas factoriales de un cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo.....	14
Tabla 3. Índices de ajuste de un cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo.....	16
Tabla 4. Índices de fiabilidad de Cronbach de un cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo.....	16

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Figura 1. Diagrama de flujo de la estructura factorial de un cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo.....	15
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar las evidencias psicométricas del cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo, 2021 el cual fue creado por Gosselin et al., 2002. El estudio fue de tipo aplicado y utilizó un diseño instrumental. La muestra estuvo conformada por 396 estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo, elegida en base al muestreo no probabilístico tipo bola de nieve. El cuestionario presenta una adecuada validez de contenido, cada ítem que lo conforma posee la capacidad para evaluar cada una de las dimensiones a la que pertenecen, siendo claros y pertinentes. Asimismo, al efectuar el análisis confirmatorio, se obtuvieron índices de ajuste adecuados: χ^2 con valor de 2,25; CFI de .989, TLI de .988 y RMSEA con valor de .056; así también la consistencia interna fue obtenida a través del alfa de Cronbach, presentando un valor de .943. Concluyéndose que el instrumento posee adecuadas bondades psicométricas.

Palabras clave: Evitación cognitiva, propiedades psicométricas, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The research aimed to determine the psychometric evidence of the cognitive avoidance questionnaire in university students from the city of Trujillo, 2021, which was created by Gosselin et al., 2002. The study was of an applied type and instrumental design. In addition, the sample consisted of 396 university students from the city of Trujillo, chosen based on non-probabilistic snowball sampling. The questionnaire has adequate content validity, each item that makes it up has the ability to evaluate each of the dimensions to which they belong, being clear and pertinent. Moreover, when carrying out the confirmatory analysis, adequate adjustment indices were obtained: χ^2 with a value of 2.25; CFI of .989, TLI of .988 and RMSEA with value of .056; thus also the internal consistency was obtained through Cronbach's alpha, presenting a value of .943. Concluding that the instrument has adequate psychometric benefits.

Keywords: Cognitive avoidance, psychometric properties, university students.

I. INTRODUCCIÓN.

La evitación tiene un rol significativo en las alteraciones mentales (Kalmbach et al., 2016). Dentro de ellas, se encuentra la ansiedad generalizada, la cual tiene por particularidad la presencia de ansiedad, nerviosismo, malestar y preocupación desmesurada en relación a diversas circunstancias o acciones, presentes la mayor parte del día y con un curso al menos de 6 meses (APA, 2013; Garay et al., 2019).

En su duración, tiene una influencia significativa la evitación cognitiva, la cual es una forma destacada de evitación, cuyo concepto incluye diversas estrategias para eludir situaciones aversivas o representaciones que pueden originar ansiedad, entre ellas tenemos: anular de modo intencional pensamientos o evocaciones que generen malestar, la rumiación de pensamientos, capacidad para disgregar emociones vinculadas a experiencias desagradables y el adquirir perspectivas de tercera persona en relación a memorias que evocan sufrimiento (Barajas et al., 2017; Sagui-Henson, 2017). Asimismo, los pensamientos intrusivos se relacionan en las diversas psicopatologías por camuflarse con ideas o imágenes involuntarias no deseadas, estos pensamientos pueden ser difíciles de expeler porque son obsesivos, molestos e incluso angustiantes (Winston y Seif, 2019).

A inicios del 2020, la COVID-19 empezó a dispersarse por China, el raudo incremento de contagios y decesos por todo el mundo ha originado alteraciones mentales, dentro de la cuales se puede mencionar a la ansiedad (Ozamiz et al., 2020). Respecto a su incidencia, a nivel mundial se ha intensificado en un 50% (Organización Mundial de la Salud, 2016). Anualmente, en Perú hay una prevalencia de ansiedad de 7,9%; además, el trastorno de ansiedad generalizada prevalece en un 10,6% (Instituto de Salud Mental del Perú, 2021), hallándose en una relación de 3 mujeres por 1 hombre (Ruscio, 2017). Actualmente, debido a la pandemia un 40% de la población experimenta manifestaciones leves de ansiedad, seguidas de moderadas e intensas, con un 12% y 4%, respectivamente (Organización Mundial de la Salud, 2020) y se reporta que un 33,7% de la población la ha experimentado en algún momento de su vida (Manzar et al., 2021).

La COVID-19 ha causado 484.000 decesos en todo el mundo, suscitando en las personas inestabilidad por las nuevas normativas sanitarias, así como constantes preocupaciones debido al incremento masivo de contagios y a las secuelas por dicha enfermedad (Ozamiz et al., 2020). Es razonable el aumento de alteraciones mentales, dentro de la cual se puede mencionar a la ansiedad generalizada, con características de desasosiego, pensamientos negativos por el temor al contagio, la dificultad para conciliar el sueño, hiperactividad, falta de concentración y sensación de vacío y angustia. Por ende, la evitación cognitiva tiene un protagonismo permanente en la sociedad, debido a la presencia y mantenimiento de la preocupación ante esta creciente amenaza, así como las acciones internas para esquivar el afrontamiento de sucesos que originen ansiedad, como el distraerse para evitar ideas de incertidumbre ante el futuro (Xi et al., 2021).

Si bien no existen demasiados instrumentos específicos que miden la evitación cognitiva, existen algunos cuyos ítems están vinculados a ella, como son la Escala Cognitivo-Conductual de Evitación (CBAS) y la Escala de Estrategias de Coping; las cuales poseen adecuadas propiedades psicométricas, pero no miden exclusivamente la variable; sino que incluyen ítems conductuales y sociales.

Por otra parte, existe un cuestionario para medir la evitación cognitiva, denominado Questionnaire d'évitement cognitif (QEC), con buenas propiedades psicométricas; este es de origen francés (Gosselin et al., 2002). Basado en este, Sexton y Dugas (2008) realizaron el procedimiento para adaptar y validar la versión en inglés de este instrumento, hallando una consistencia interna adecuada. Asimismo, Latorre et al. (2020), realizaron la traducción del instrumento a español, en España; debido a la carencia de un instrumento validado en este idioma, además en su estudio encontraron resultados de confiabilidad y validez satisfactorios. Por consiguiente; se considera oportuno para el estudio, debido a todos sus ítems miden de manera concreta la variable.

Por todo lo mencionado, es oportuno disponer de un instrumento adaptado al medio social, debido a que no existen investigaciones psicométricas de la variable evitación cognitiva en el Perú. Es por ello, que se formuló la interrogante: ¿Cuáles

son las evidencias psicométricas de un cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo?

El estudio se justifica en lo teórico, debido a que proporciona un conocimiento profundo de conceptos vinculados a la evitación cognitiva así como de la teoría que la fundamenta, lo cual es útil para instruir a profesionales del área de psicología; ya que, en la actualidad la evitación cognitiva está presente constantemente en diversas personas por el contexto mundial a causa de la Covid-19, manifestándose en constante incertidumbre, miedo, ansiedad y pensamientos que conllevan a un inestable estado del ánimo. Con respecto a su valor metodológico, los resultados permiten disponer de un instrumento con adecuada validez y confiabilidad para poder evaluar la evitación cognitiva en el contexto de educación superior. Asimismo, en lo social, posibilita un mayor entendimiento del comportamiento de la variable en el ámbito local. Finalmente, a nivel práctico, ofrece el contar un instrumento válido y confiable que permita identificar los pensamientos que el universitario pueda utilizar para controlar y mejorar sus niveles de ansiedad, además el estudio posibilita el ser usado como antecedente para posteriores investigaciones que tengan asociación con la variable.

Se planteó como objetivo general: determinar las evidencias psicométricas de un cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo, 2021; y como objetivos específicos: hallar la validez de contenido, realizar el análisis factorial confirmatorio y hallar la confiabilidad del cuestionario de evitación cognitiva.

II. MARCO TEÓRICO.

Son pocos los instrumentos que estudian el tema de evitación cognitiva, variable que actualmente toma real importancia ante la situación que vivimos; por lo que se hace importante contar con pruebas válidas y confiables que permitan medir el constructo de manera fiable.

Latorre et al. (2020), realizaron la traducción al español y el análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Evitación Cognitiva (CAQ). Para esto, realizaron un estudio en una población no clínica de 614 ciudadanos de España, con edades comprendidas entre 18 a 82 años, de ambos sexos y con prevalencia de adultos jóvenes a quienes se les suministró el cuestionario, el cual consta de 25 ítems. Concluyendo que, tanto el cuestionario como los 5 factores (supresión de pensamiento, sustitución de pensamiento, distracción, evitación de estímulos amenazantes y transformación de imágenes en pensamientos) que lo conforman, evidencian una excelente consistencia interna; con un coeficiente alfa de .94 correspondiente al cuestionario completo y valores de .85,.74, .87, .85 y.83 correspondientes a cada factor. Además, CFI y GFI, con valores de .90; RMSEA de .04.

El presente estudio revisó las propiedades psicométricas del cuestionario de evitación cognitiva de Gosselin et al. (2002); el cual fue creado considerando la perspectiva teórica de la preocupación como evitación, la cual conceptualiza a la preocupación como una estrategia que tiene como fin esquivar o librarse de representaciones o figuras percibidas como amenazantes y el nerviosismo o agitación que conllevan (Borkovec, 1994; Borkovec et al., 2004; Garay et al., 2019).

También, se la considera una acción lingüística verbal que tiende a no ser controlable y que se asocia a una condición afectiva negativa, que puede ser utilizada como un comportamiento cognitivo de evitación; en donde el acto de preocuparse es una alternativa eficaz para eludir asuntos que se divisan como demasiado intimidantes o nocivos; permitiendo incrementar el control y solucionar dificultades (González et al., 2017; Garay et al., 2019).

Considerando la preocupación como una respuesta de evitación cognitiva, en circunstancias cotidianas puede tener dos fines; el reducir ideas y sentimientos en el individuo respecto a sí mismo o referente a intensas experiencias ocurridas; y el disminuir la posibilidad subjetiva de hechos negativos venideros o posteriores a través de la superstición, en donde si una persona tiende a preocuparse por alguna cosa, así previene o impide que esta pueda ocurrir (Barajas, 2015; Borkovec et al., 2004). La preocupación, por ende, se encontraría fortalecida de forma negativa por la anulación o erradicación rápida de la reacción del sistema nervioso simpático frente a material que origine ansiedad y por el no acontecimiento a futuro de los sucesos temidos (Ottaviani et al., 2014). Es así que, los empeños por desvincularse de emociones negativas y el asumir una perspectiva de tercera persona en relación a las mismas, obstaculizan el procesamiento de emociones, debido a que se necesita la participación de los factores afectivos y cognitivos de las memorias dolorosas (Foa y Kozak, 1986).

Así pues, la preocupación abarca el procesamiento de representaciones e imágenes, el cual generalmente se acompaña de sensaciones negativas con la particularidad de no poder ser controlados, pudiendo simbolizar un intento de colaborar en la solución de modo mental de una dificultad cuyo impacto o efecto es dudoso; no obstante, abarca la probabilidad de manifestar algunos desenlaces desfavorables o perjudiciales; de ahí que, se la vincule con el miedo (Borkovec et al., 2004; Garay et al., 2019).

En el caso del trastorno de Ansiedad Generalizada se observa una preocupación de tipo crónica la cual se evidencia al temor intenso al percibir amenazas futuras que tienen poca probabilidad de concretarse por lo que la persona que la padece tiende a recurrir a la evitación cognitiva (Spinhoven et al., 2017).

La evitación cognitiva incluye varias estrategias y se conceptualiza como una acción que surge en el interior del individuo para eludir enfrentarse a un pensamiento o a una representación incómoda, lo cual puede ocasionar una disminución temporal de la ansiedad (González et al., 2017). Asimismo, impide la experimentación somática y emocional, es decir, su procesamiento emocional y el afrontamiento de los temores como de su significado, los cuales serían indispensables para alcanzar una buena habituación y consiguiente extinción (Foa

y Kozak, 1986; Foa et al., 2006; Rosales y Rebok, 2016). Además, la realización de tales conductas se ha asociado con el progreso y mantenimiento de diversos tipos de ansiedad (Servatius, 2016; Spinhoven et al., 2017), así como en el trastorno obsesivo compulsivo (Reuman et al., 2018) y en el caso de la ansiedad generalizada (Goodwin et al., 2017). Igualmente, es una acción importante tanto para la manifestación y prolongación de la preocupación (Dickson et al., 2012).

Dentro de las estrategias se tiene a la supresión del pensamiento, sustitución del pensamiento, la distracción, el evitar los estímulos que originen ideas no gratificantes y la transformación de imágenes en pensamientos, los cuales se describen de la siguiente manera:

La supresión del pensamiento, hace referencia al esfuerzo cognitivo con el fin de eludir raciocinios o ideas inquietantes o angustiosos (Gosselin et al., 2002). En tal sentido, se caracteriza por tener ideas conscientes y constantes que son difíciles de eliminar, de tal manera que impiden el avance o crecimiento personal, llegando incluso afectar a los demás. Es preciso señalar que cuando una persona tiene pensamientos negativos y siente que si persisten puede llegar a concretarlos automáticamente va a tratar de eliminarlos, al enfocarse en ese objetivo lo que se va a conseguir es mantener aquel pensamiento aún más presente (Servatius, 2016).

Por ende, es importante identificar aspectos relevantes de la supresión del pensamiento en una persona, siendo necesario el análisis minucioso de la conducta. Asimismo, no en todas las personas la supresión del pensamiento es positivo, sino que también puede ser negativo (Erskine y Georgiou, 2019).

Con relación a la sustitución del pensamiento, se basa en reemplazar un pensamiento incómodo por otro neutral o complaciente (Gosselin et al., 2002). En otras palabras, hace referencia al cambio de los pensamientos a ideas o creencias construidas por el contexto en el que se desarrolla una persona.

Es conveniente señalar que los pensamientos negativos tienen un alto impacto en la vida, de modo que, si las personas se mentalizan que no son felices, o no van a poder alcanzar objetivos propuestos, sus acciones se encontraran limitados al grado de no conseguir explorar las capacidades y habilidades que poseen, debido

a las obstrucciones que se generan al tener presente ideas negativas hacia sí mismos. Por el contrario, los pensamientos positivos dan paso a la motivación, el planteamiento de metas y el cumplimiento de manera satisfactoria de responsabilidades, además de potencializar los recursos propios del ser humano (la resiliencia, la empatía, proactividad, el autocontrol emocional, ente otros.) para afrontar una determinada situación (Jara, 2019; Spinhoven et al., 2017).

Por otro lado, la distracción de pensamiento, se fundamenta en llevar a cabo una actividad con el objetivo de prescindir o desechar una idea perturbadora (Gosselin et al., 2002). Por lo general, las distracciones ayudan a realizar pausas de pensamientos, los cuales pueden ser positivas o negativas. Las distracciones positivas son aquellas ideas que ayudan a realizar tareas que involucran esfuerzo mental con la finalidad de abandonar un pensamiento amenazante. Dicho de otra manera, permite que el pensamiento sea direccionado para poder enfocarse y concentrarse en una actividad específica, implicando que la persona pueda salir del estado de ansiedad en el que se encuentra (Goodwin et al., 2017).

Por otro lado, la distracción negativa hace énfasis en aquellas ideas que perjudican el estado emocional de la persona, logrando desencadenar inestabilidad en la salud mental, debido a que desarrollan emociones negativas y generan un nivel alto de ansiedad y estrés, como, por ejemplo; cuando una persona continúa pensando en el problema que tuvo hace dos semanas atrás o recuerda de modo constante eventos que no fueron agradables, además de repetir sucesos vergonzosos (Jara, 2019).

En relación con evitar los estímulos que liberan o propician pensamientos no gratos, esto consiste en rehuir los estímulos (los cuales pueden ser circunstancias, individuos, objetos, etc.) que causen pensamientos angustiantes (Gosselin et al., 2002). En este sentido, es relevante el contexto en el que se desarrolla la persona, ya que, es un factor principal para la generación de respuestas tanto positivo o negativo. Así mismo, existen dos tipos de estímulos: los internos que se caracterizan por interiorizar los pensamientos o necesidades fisiológicas y los estímulos externos que se caracteriza por proceder del exterior (Jara, 2019; Winston y Seif, 2019).

Por otra parte, la transformación de imágenes en pensamientos radica en sustituir figuras o representaciones intimidantes incluidas en un pensamiento por una plática verbal interna, como el cambiar una idea amenazante que se pueda experimentar mentalmente por un discurso interiorizado e íntimo (Gosselin et al., 2002). En efecto, el cerebro clasifica la información por categorías, entre ellas está la imagen, en donde automáticamente se asocia a situaciones vividas o se relacionan y se crean nuevas creencias (González et al., 2017). Es decir, las personas están expuestas a visualizar infinidad de elementos entre ellas imágenes, videos e incluso en el trascurso de las vivencias se generan nuevos conocimientos visuales. Sintetizando, es de vital importancia saber discernir entre aquellos aprendizajes que son convenientes de los que son perjudiciales para nuestra salud mental, puesto que estamos más vulnerables en visualizar variados tipos de contenido, y sean estos buenos o malos tienen repercusión en el estado de bienestar de cada individuo, no sólo en el aspecto psicológico sino también en el social; como por ejemplo, el exceso de noticias o información de diversas fuentes no confiables, lo cual puede ocasionar estados de ansiedad, pánico o incluso incremento de estrés; lo cual conlleva a disminuir la probabilidad de poder afrontar de modo constructivo situaciones conflictivas o inesperadas.

Las cinco estrategias de evitación cognitiva son diferentes entre sí cuando valoran o mesuran en muestras que poseen una gran inclinación a preocuparse (Gosselin et al., 2002). Si bien se puede considerar que la evitación cognitiva contribuye a conservar bajo control la activación fisiológica vinculada con la ansiedad en registros normales, puede llegar a ser una conducta inadecuada cuando se transforma en una respuesta involuntaria o instintiva y patológica, es decir, cuando la persona utiliza las distintas estrategias de modo constante para anular contenidos emocionales (Ottaviani et al., 2016).

Cabe mencionar que la rumiación también es considerada una estrategia de afrontamiento de evitación, en donde existe la presencia de pensamientos reiterativos, cuyo control es dificultoso, por lo que influyen en la prolongación de la intranquilidad y malestar (Capobianco et al., 2018). Además, esta se ha vinculado con un incremento de la presión arterial luego de haber sido empleada ante momentos que originan estrés en el individuo, además de ampliar el periodo de

recuperación cardiovascular (Ottaviani et al., 2016; Papousek et al., 2017). Cabe mencionar que, personas sin y con un diagnóstico clínico, pueden poseer pensamientos rumiativos, además de ser estos una particularidad en los diferentes tipos de ansiedad e interfieren en la solución a dificultades (Ricarte et al., 2018).

III. METODOLOGÍA.

3.1. Tipo y diseño de investigación

Fue de tipo aplicada, debido a que se utiliza un instrumento creado considerando un enfoque teórico. Igualmente, tiene interés en el empleo de los conocimientos teóricos a determinado contexto específico (Ñaupas et al., 2018).

También, tuvo un diseño instrumental, dado que en esta categoría se tiene como propósito estudiar y analizar las propiedades psicométricas de un instrumento; además comprende el diseño o la adaptación de instrumentos (Ato et al., 2013).

3.2. Variables y operacionalización

La variable estudiada fue la evitación cognitiva.

Respecto a la definición conceptual, la variable alude a la realización de estrategias y al empeño orientado a impedir experiencias adversas y eventos considerados amenazantes que puedan suscitar ansiedad (Latorre et al., 2020)

La definición operacional, la variable fue medida a través del puntaje obtenido al aplicar el Cuestionario de Evitación Cognitiva, el cual está conformado por 25 ítems.

Además, el cuestionario posee 5 factores: supresión de pensamiento, sustitución de pensamiento, distracción, evitación de estímulos amenazantes y transformación de imágenes en pensamientos; donde cada factor contiene 5 ítems respectivamente. Las puntuaciones más elevadas representan una mayor inclinación a eludir de modo cognitivo situaciones internas consideradas amenazantes.

La escala de medición es cuantitativa de intervalo, presenta un cero arbitrario, es decir, no evidencia una carencia de la característica que se va a medir; sino que sí posibilita el poder describir algo de ella (Rodríguez y Reguant, 2020).

3.3. Población, muestra y muestreo

La población seleccionada para el estudio estuvo compuesta por estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo. Asimismo, en la muestra se estableció la cantidad de participantes considerando lo planteado por Anthoine et al. (2014) y

Lloret-Segura et al. (2014), quienes consideran que el número de 300 unidades de análisis es suficiente para que un instrumento de medición se pueda validar. Por lo que, la muestra estuvo constituida por 396 estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo, los cuales fueron escogidos mediante el muestreo no probabilístico bola de nieve, que consiste en que los participantes elegidos inicialmente como referenciales para colaborar en el estudio incorporan y alientan a otros adicionales para que colaboren, lo que conlleva al crecimiento de la muestra de aquí que se considere un muestreo en cadena; su nombre es debido a que se asemeja a una bola de nieve cuando rueda y se va haciendo más grande (Bologna, 2011; Otzen y Manterola, 2017). Es así que el formulario fue compartido de forma virtual entre los diversos participantes, los cuales facilitaron su distribución a otros estudiantes, esto se realizó de forma consecutiva hasta alcanzar la cantidad precisa y necesaria para ser analizada. La unidad de análisis fue un estudiante universitario de la ciudad de Trujillo.

Entre los criterios de inclusión se consideraron: estudiantes universitarios con un rango de edad de 18 a 51 años, de ambos sexos. Asimismo, que tuvieran disponibilidad de participar. En cuanto a los criterios de exclusión se consideró: alumnos universitarios menores a 18 años y que rechazaran colaborar con el estudio.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Considerando el diseño de investigación sugerido, se utilizó la encuesta que faculta al investigador recopilar gran cantidad de datos de manera fácil y rápida (Bernal, 2016). Además, en ella se designa a cada ítem un valor anticipado, para posteriormente poder conseguir resultados objetivos respecto a la medición de la variable analizada (Baena, 2017).

Se empleó el Cuestionario de Evitación Cognitiva, creado por Gosselin et al. (2002), el cual está constituido por 25 ítems, además presenta una estructura de 5 factores: supresión de pensamiento (ítems 1, 2, 5, 6, 14), sustitución (de pensamiento) (ítems 4, 11, 17, 20, 25), distracción (ítems 8, 10, 12, 13, 21), evitación de estímulos amenazantes (ítems 7, 9, 16, 18, 22) y transformación de imágenes en pensamientos (ítems 3, 15, 19, 23, 24).

Este cuestionario posee 5 tipos de respuestas, comprendidas en una escala Likert que valoraciones que van de 1 = nada típico a 5 = completamente típico. Las puntuaciones más elevadas representan una mayor inclinación a eludir de modo cognitivo situaciones internas consideradas amenazantes.

Le Questionnaire d'évitement cognitif (QEC) creado por Gosselin et al. (2002); cuya investigación incluyó como participantes tanto adolescentes como adultos que no presentaban ningún diagnóstico clínico. Luego del análisis de sus bondades psicométricas, se obtuvo una gran consistencia interna, con un coeficiente alfa de .95, una confiabilidad test-retest de .81 en un lapso de 4 meses y buena validez de criterio.

Sexton y Dugas (2008), realizaron la traducción del idioma francés al inglés y analizaron las propiedades psicométricas del Cuestionario de evitación cognitiva (CAQ). Su investigación consideró una muestra de 456 estudiantes universitarios de Canadá, con un rango de edad de 18 a 51 años, a quienes se les aplicó el cuestionario, el cual estuvo conformado por 25 preguntas. El cuestionario mide cinco estrategias asociadas con las preocupaciones. Se encontró una adecuada consistencia interna, con un coeficiente alfa de .95 y valores de .86, .73, .89, .87 y .80 correspondientes a cada factor. Además, un valor de CFI de .88; SRMR de .06 y RMSEA con valor de .08; aunque la bondad de ajuste general fue menor de lo esperado.

Asimismo, se trabajó con la adaptación realizada por Latorre et al. (2020), quienes realizaron la traducción del instrumento a español, en España. Respecto a sus bondades psicométricas, el cuestionario evidencia una excelente consistencia interna ($\alpha = .95$); asimismo en sus 5 factores, cuyos valores son: .86, .73, .89, .87 y .80 respectivamente. Igualmente, posee una adecuada validez de criterio.

3.5. Procedimiento

En primer lugar, se elaboró un formulario para la recolección de datos por medio virtual a través de la aplicación Google Forms, en el cual se describió el motivo del estudio de manera concisa, el consentimiento informado, se indicó a los participantes que el formulario era de carácter anónimo y que requería de su

participación de manera voluntaria; además se redactó cada interrogante que conformaba el cuestionario. Luego, se continuó con la difusión a través de las diferentes plataformas digitales. Al finalizar con el recojo de información, la base de datos se recopiló y ordenó en Microsoft Office Excel y posteriormente se realizó el procesamiento estadístico.

3.6. Métodos de análisis de datos

La validez de contenido se halló mediante el coeficiente de validez de contenido (CVC). El análisis de datos se llevó a cabo mediante el uso del programa estadístico Jamovi. Además, se efectuó el análisis factorial confirmatorio (AFC) para hallar la validez de constructo a través de los índices de ajuste absoluto: razón de verosimilitud, índice de ajuste de bondad (GFI), error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) y el ajuste comparativo: índice de ajuste no normado de Tucker-Lewis (TLI) y el índice de ajuste comparativo (CFI). Además, la consistencia interna se obtuvo por el coeficiente alfa de Cronbach.

3.7. Aspectos éticos

En el trabajo realizado se respetaron los principios del Código de Ética de la Investigación de Psicólogos de la Universidad César Vallejo (2020), los cuales serán: el respeto a la autonomía, ya que los estudiantes que colaboraron con el estudio tuvieron la posibilidad de escoger si deseaban participar de modo voluntario a través del consentimiento informado; además la investigación consideró que los estudiantes son personas cuya integridad debe ser valorada. Igualmente, se dio un trato justo a los universitarios que contribuyeron al estudio, para un mejor desarrollo de la misma.

Cabe mencionar que, el estudio no persiguió ningún fin diferente al académico, por lo que se respetó el principio de libertad; igualmente, no ocasionó malestar en los estudiantes universitarios. Además, se condujo con honestidad tanto en la recopilación de información como tratamiento de los datos, puesto que no se intervino mediante la manipulación de resultados ni la falsificación de los mismos, además se acató la propiedad intelectual de otros investigadores.

IV. RESULTADOS

Tabla 1. *Validez de contenido de un cuestionario de evitación cognitiva universitarios de la ciudad de Trujillo.*

ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	CLARIDAD	CVC
1	1.00	1.00	1.00	1.00
2	1.00	.96	1.00	.99
3	1.00	1.00	.90	.97
4	.86	.92	.95	.91
5	1.00	1.00	1.00	1.00
6	1.00	1.00	.90	.97
7	1.00	1.00	1.00	1.00
8	1.00	1.00	1.00	1.00
9	1.00	1.00	1.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00	1.00
11	1.00	1.00	1.00	1.00
12	1.00	1.00	.86	.95
13	1.00	1.00	1.00	1.00
14	1.00	1.00	1.00	1.00
15	1.00	1.00	.95	.98
16	1.00	1.00	1.00	1.00
17	1.00	1.00	1.00	1.00
18	1.00	1.00	.95	.98
19	1.00	1.00	1.00	1.00
20	1.00	1.00	1.00	1.00
21	1.00	1.00	1.00	1.00
22	1.00	1.00	1.00	1.00
23	1.00	1.00	1.00	1.00
24	1.00	1.00	.86	.95
25	.95	1.00	1.00	.98

Nota. CVC: *coeficiente de validez de contenido*

En la tabla 1, se evidencian los resultados del criterio de 8 jueces expertos en cuanto a relevancia, coherencia y claridad; los cuales fueron analizados mediante el Coeficiente de Validez de Contenido (CVC).

Tabla 2.

Cargas factoriales de la escala de un cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo.

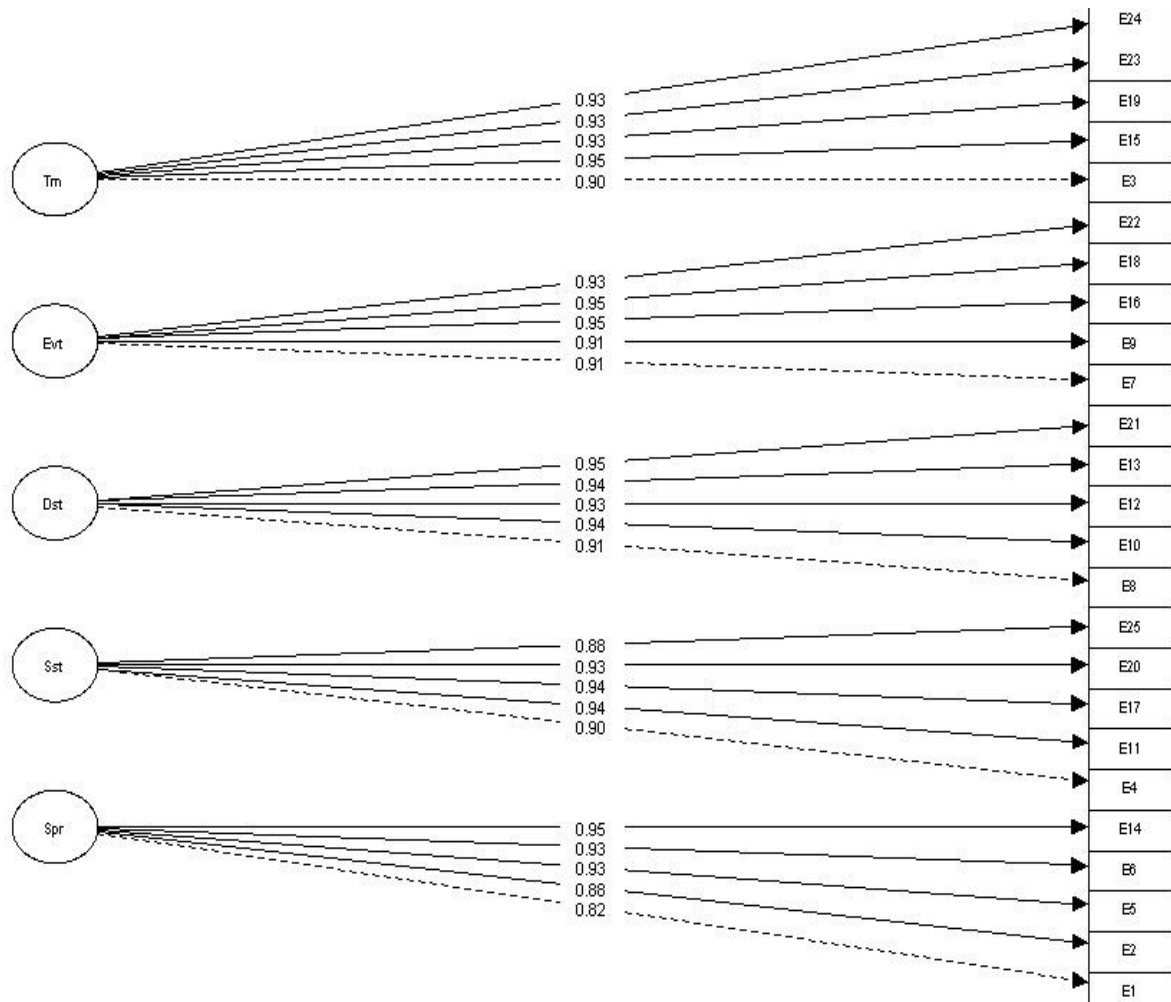
Dimensiones	Ítems	λ
Supresión del pensamiento	E01	.822
	E02	.879
	E05	.925
	E06	.930
	E14	.954
Sustitución del pensamiento	E04	.903
	E11	.940
	E17	.940
	E20	.926
	E25	.885
Distracción	E08	.905
	E10	.943
	E12	.929
	E13	.943
	E21	.948
Evitación de estímulos amenazantes	E07	.911
	E09	.906
	E16	.948
	E18	.946
Transformación de imágenes en pensamientos	E22	.933
	E03	.896
	E15	.951
	E19	.927
	E23	.931
	E24	.926

Nota. λ : Cargas factoriales.

En la tabla 2, se evidencian las cargas factoriales, las cuales oscilan de .82 a .95.

Figura 1.

Diagrama de flujo de la estructura factorial de un cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo.



En la figura 1, se aprecian las cinco dimensiones que constituyen la prueba. Las dimensiones son las siguientes: supresión del pensamiento, sustitución del pensamiento, distracción, evitación de estímulos amenazantes y transformación de imágenes en pensamientos, cada una de ellas contiene 5 ítems respectivamente.

Tabla 3.

Índices de ajuste de un cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo.

Modelo	A. Global				A. Comparativo	
	χ^2	p	SRMR	RMSEA	CFI	TLI
Cinco dimen.	2.25	<.0014	.023	.056	.989	.988

Nota. χ^2 : Chi cuadrado; SRMR: Raíz del residuo cuadrático media estandarizada; RMSEA: Raíz cuadrada media del error de aproximación; CFI: Índice de ajuste comparativo; TLI: Índice de Tucker-Lewis.

En la tabla 3, se aprecian los índices de ajuste, en cuanto al ajuste absoluto o global se aprecian valores: χ^2 de 2.25, SRMR de .023 y RMSEA de .056; asimismo, valores de ajuste comparativo: CFI de .989 y TLI de .988.

Tabla 4.

Índices de fiabilidad de Cronbach de un cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo.

Dimensión	α	N de ítems
Supresión del pensamiento	.932	5
Sustitución del pensamiento	.945	5
Distracción	.954	5
Evitación de estímulos amenazantes	.949	5
Transformación de imágenes en pensamientos	.946	5
Prueba completa	.943	25

Nota. α : Alfa de Cronbach.

En la tabla 4, se muestran los índices de fiabilidad de Cronbach, encontrándose un valor de .943 para la prueba completa, asimismo respecto a sus dimensiones: de .932 para la supresión del pensamiento, de .945 para la sustitución del pensamiento, de .954 para la distracción, de .949 para la votación de estímulos amenazantes y de .946 para la transformación de imágenes en pensamientos; de un cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo, 2021.

V. DISCUSIÓN

En el Perú no se dispone de un instrumento característico para medir la evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo, 2021. Frente a esto, es relevante disponer de uno que se encuentre adaptado al medio y que facilite la medición de esta variable. Por consiguiente, el presente estudio tuvo como objetivo general determinar las evidencias psicométricas del cuestionario de evitación cognitiva creado por Gosselin et al. (2002). Después de realizar el procesamiento de los datos compilados y llevar a cabo su análisis estadístico se logró obtener resultados que posibilitan el corroborar que los objetivos propuestos se efectuaron.

En la tabla 1, se aprecia la validez de contenido por juicio de expertos obtenido mediante el coeficiente de validez de contenido (Hernández-Nieto, 2002). Se entiende por validez a la pauta de evaluación que señala el grado en que un instrumento mide lo que intenta medir o que satisface el fin para el cual fue elaborado (Galicia et al., 2017). En el procedimiento de construir y/o adaptar un instrumento de medición, la validez de contenido simboliza el primer nivel de validez que proporciona información respecto a la relación entre la teoría y la particularidad del fenómeno examinado, en otras palabras, reflejan el dominio del contenido de la variable que se pretende medir (Urrutia et al., 2014). Igualmente, respecto al juicio de expertos, se destaca que son personas cualificadas con experiencia académica cuyos juicios o valoraciones son imparciales y permitirán evaluar la importancia, suficiencia y pertinencia de cada uno de los reactivos (Bernal et al., 2020).

El análisis revela coeficientes superiores a .80; en relevancia, coherencia y claridad; es así que, en cuanto a la coherencia, en los 25 ítems, se aprecia una sintaxis adecuada; respecto a la relevancia los 25 ítems se perciben como claros e importantes descartándose la presencia de ambigüedad por lo que no fue necesario excluir ningún ítem del cuestionario, por último; respecto a la claridad, los 25 ítems muestran una semántica adecuada. El coeficiente de validez de contenido mide el grado de concordancia por ítem entre los jueces (Galicia et al., 2017). Asimismo, se aconseja conservar sólo ítems con un coeficiente de validez de contenido (CVC) superior a .80; no obstante, existen criterios de menor rigurosidad que consideran valores mayores a .70 (Pedrosa et al, 2013; Galicia

et al., 2017). Por lo que, los resultados se ajustan a los criterios propuestos desde el punto de vista semántico, lingüístico y cultural, no siendo requerido por parte de los jueces expertos realizar ajustes, ya que cada ítem representa de modo adecuado la respectiva dimensión a la cual pertenece.

Como parte del análisis factorial confirmatorio, en la tabla 2 se aprecian las cargas factoriales, las cuales oscilan de de .82 a .95., es así; que las cargas iguales o superiores a .50 se valoran como fuertes y excelentes (Osborne y Costello, 2004 y Hair et al., 2018). Estos valores, son similares a los hallados por Sexton y Dugas en el 2008, quienes encontraron cargas factoriales fueron mayores a .52; a excepción del ítem 4 cuya carga factorial fue de .37; igualmente con los de Latorre et al. en el 2020, quienes encontraron valores superiores a .53, lo que demuestra que el modelo presenta un adecuado ajuste. Además, se acepta que los ítems poseen relación con la dimensión que los contiene y con el constructo teórico (Hair et al., 2018).

Igualmente, respecto al análisis factorial confirmatorio, se describe que se parte de factores definidos «a priori» y se constata la adecuación de estos al modelo teórico, asimismo es posible su representación a través de un diagrama de flujo (Escobedo et al., 2016). En la figura 1, es factible observar las cinco dimensiones que constituyen el cuestionario; siendo estas: supresión del pensamiento, sustitución del pensamiento, distracción, evitación de estímulos amenazantes y transformación de imágenes en pensamientos, a cada una de ellas les corresponden 5 ítems.

Asociado a esto, en la tabla 3 se hallaron los índices de ajuste, respecto al ajuste absoluto se aprecia que el valor de chi cuadrado sobre los grados de libertad (χ^2/df), obtuvo un valor de 2.25; respecto a este se afirma que si el valor es inferior a 3 se considera apropiado (Escobedo et al., 2016). Asimismo, un valor de SRMR de .023 y RMSEA de .056. Un valor de RMSEA menor a .06 es estimado como óptimo (Medrano y Muñoz, 2017) y si es menor a .05 se considera excelente (Lloret et al., 2014) y; para el SRMR, los valores menores a .05 se consideran aceptables (Escobedo et al., 2016).

Acerca del chi cuadrado, se indica que es un índice esencial de ajuste absoluto; sin embargo, puede ser sensible con respecto a la magnitud de la muestra (Kline,

2016). A su vez el SRMR, concede el poder examinar la diferencia media presente entre las varianzas y covarianzas predecidas y analizadas, estas se basan en el error estándar residual; por lo que a menor SRMR, el ajuste del modelo será mejor. Además, respecto al RMSEA, se afirma que su valor tiende a disminuir cuando el número de grados de libertad se eleva (Morata et al., 2015).

En relación al índice de ajuste comparativo, en el estudio el valor de CFI fue de .989 y para el TLI, alcanzó un valor de .988. Se menciona que valores mayores a .90 son aceptables y excelentes si son superiores a .95, además de evidenciar un buen ajuste de modelo (Hu y Bentler, 1999; Schreiber, 2017). Asimismo, los valores de CFI y TLI, están supeditados al tamaño de la muestra (Mulaik, et al., 1989). Por consiguiente, el hallar valores óptimos puede vincularse a que la muestra fue de 396 universitarios del distrito de Trujillo.

Los resultados obtenidos, son análogos a los encontrados por Sexton y Dugas en el 2008, quienes obtuvieron valores para CFI de .88; SRMR de .06 y RMSEA con valor de .08. También, los resultados hallados por Latorre et al. en el 2020 fueron equivalentes, siendo los valores para CFI y GFI, de .90 y; RMSEA de .04. Valores iguales o menores a .08 son aceptables respecto al RMSEA (Hu y Bentler, 1999); por otro lado, ciertos autores estiman que valores comprendidos entre .05 y .08 evidencian un ajuste razonable y para el CFI valores superiores a .90 aluden a un ajuste satisfactorio entre el constructo teórico y los datos empíricos (Morata et al., 2015). Esto favorece la confirmación de que el modelo de 5 dimensiones y 25 ítems, faculta el poder medir de modo aceptable la evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo, evidenciando así una adecuada validez de constructo.

En la tabla 4 se aprecia los valores de la consistencia interna, la cual fue hallada a través del alfa de Cronbach, evidenciándose un valor de valores de .943 para el cuestionario completo y .932, .945, .954, .949 y .946 para las dimensiones de supresión del pensamiento, sustitución del pensamiento, distracción, evitación de estímulos amenazantes y transformación de imágenes en pensamientos, respectivamente. La confiabilidad tipo consistencia interna se conceptualiza como el grado en que cada uno de los ítems o reactivos que constituyen un instrumento guardan correlación entre ellos, es decir, la magnitud en que

mesuran el mismo constructo (Campo y Oviedo, 2008). En cuanto al alfa de Cronbach, este tiende a ser usado en escalas politómicas (Domínguez y Merino, 2015).

Los resultados hallados, son semejantes a los encontrados por Gosselin et al., (2002); cuya investigación obtuvo una consistencia interna, con un coeficiente alfa de .95, así como es concordante con la investigación realizada por Sexton y Dugas (2008), quienes obtuvieron el mismo valor. Del mismo modo, con lo encontrado por Latorre et al. (2020) quienes hallaron una excelente consistencia interna de .94. Valores dentro del rango de .70 y .95 son valorados como aceptables (Meneses et al., 2013). Los resultados indican que el instrumento es fiable (Frías, 2020).

Frente a esto, se aprecia que el cuestionario de evitación cognitiva presenta buena validez y confiabilidad, constatándose que es apropiado e idóneo para valorar de manera eficaz la variable, lo cual posibilita un gran recurso de calidad para estudiantes o profesionales que tengan disposición de indagar respecto al tema.

VI. CONCLUSIONES

-El cuestionario presenta una adecuada validez de contenido, es decir, los ítems o interrogantes que lo conforman son claros y pertinentes, con contenido representativo.

-Respecto al análisis factorial confirmatorio, se encuentran un valor de 2.2.5 para el χ^2 ; CFI de .989, TLI de .988, SRMR de .023 y RMSEA con valor de .056.

- La consistencia interna mediante el alfa de Cronbach asume un valor de .943 para el cuestionario completo y también en sus dimensiones: .932 para la supresión del pensamiento, .945 para la sustitución del pensamiento, .954 para la distracción, .949 para la evitación de estímulos amenazantes y .946 para la transformación de imágenes en pensamientos.

VII. RECOMENDACIONES

- En investigaciones posteriores, se sugiere realizar el muestreo probabilístico debido a que permite incrementar la probabilidad de la población para colaborar, lo cual contribuye a una mayor precisión del estudio.
- Realizar la validez convergente con alguna escala que mida estrategias de afrontamiento con el fin de proporcionar mayores propiedades al cuestionario.
- Ejecutar el test re-test para comparar si las puntuaciones logran persistir dentro de un intervalo de tiempo.

REFERENCIAS

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (5th ed.) (DSM5). American Psychiatric Association

Anthoine, et al. (2014). *Discovering Statistics Using SPSS*. (3rd Edition)., Sage Publications Ltd.

Ato, M.; López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>

Baena, G. (2017). *Metodología de la Investigación*. Grupo Editorial Patria.

Barajas, S. (2015). Evitación y psicopatología: Un estudio a través de una tarea experimental y su relación con medidas de autoinforme. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 20, 63-73. https://www.aepp.net/wp-content/uploads/2020/05/06_2015_n1_barajas.pdf

Barajas, S.; Garra, L. y Ros, L. (2017). Avoidance in Anxiety and Depression: Adaptation of the Cognitive-Behavioral Avoidance Scale in a Spanish Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 20. doi:10.1017/sjp.2017.16

Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación*. (4ta ed.). Pearson.

Bernal, M.; Salamanca, D.; Pérez, N. y Quemba, M. (2020). Content validity by expert judgment of an instrument. *Evaluación Médica*, 21(6), 349-356. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.08.008>

Bologna, E. (2011). *Estadística para psicología y educación*. Brujas.

Borkovec, T. (1994). The nature, functions, and origins of worry. En G. Davey y F. Tallis (Eds.), *Worrying: perspectives on theory assessment and treatment* (pp. 5–33). Wiley.

Borkovec, T., Alcaine, O. y Behar, E. (2004). Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77–108). Guilford Press.

Campo, A. y Oviedo, C. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: la consistencia interna. *Revista Salud Pública*, 10 (5), 831-839. <https://www.redalyc.org/pdf/422/42210515.pdf>

Capobianco, L.; Morris, J. y Wells, A. (2018). *Worry and rumination: do they prolong physiological and affective recovery from stress?* *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(3), 291–303. doi:10.1080/10615806.2018.1438723

Dickson, S.; Ciesla, J. y Reilly, L. (2012). Rumination, worry, cognitive avoidance, and behavioral avoidance. Examination of temporal effects. *Behaviour Therapy*, 43, 629-640. doi: 10.1016/j.beth.2011.11.002

Domínguez; S. y Merino; C. (2015). ¿Por qué es importante reportar los intervalos de confianza del coeficiente alfa de Cronbach? *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13 (2), pp. 1326-1328.

Erskine, J. y Georgiou, G. (2019). Thoughts on suppression. *The Psychologist*. (24), 824-827. <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-24/edition-11/thoughts-suppression>

Escobedo, M.; Hernández, J.; Estebané, V. y Martínez, G. (2016). Modelos de Ecuaciones Estructurales: Características, Fases, Construcción, Aplicación y Resultados. *Revista Ciencia & Trabajo*, 18 (55), 16-22. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v18n55/art04.pdf>

Frías, D. (2020). *Apuntes de consistencia interna de las puntuaciones de un instrumento de medida*. Universidad de Valencia. España. <https://www.uv.es/friasnav/AlfaCronbach.pdf>

Foa, E. y Kozak, M. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological bulletin*, 99(1), 20-35.

Foa, E.; Huppert, J. y Cahill, S. (2006). Emotional processing theory: An update. In B. O. Rothbaum (Ed.), *Pathological anxiety: Emotional processing in etiology and treatment* (pp. 3–24). Guilford.

Galicia, L.; Balderrama, J. y Edel, R. (2017). Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 9(2), 42-53. <https://doi.org/10.32870/ap.v9n2.993>

Garay, J.; Donati, S.; Ortega, I.; Freiría, S.; Rosales, G. y Koutsovitis, F. (2019). Modelos cognitivo-conductuales del Trastorno de Ansiedad Generalizada. *Revista de Psicología*, 15 (29), 7-21 <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9564/1/modelos-cognitivo-conductuales-ansiedad.pdf>

González, M.; Ramírez, G.; Del Mar, M. y Londoño, C. (2017). Control, avoidance and emotion regulation cognitive strategies: the differential role in negative and intrusive repetitive thoughts. *Ansiedad y Estrés*, 23(2), 84-90. 10.1016/j.anyes.2017.09.005

Goodwin, H., Yiend, J. y Hirsch, C. (2017). Generalized anxiety disorder worry and attention to threat: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 54, 107-122. doi: 10.1016/j.cpr.2017.03.006

Gosselin, P.; Langlois, F.; Freeston, M.; Ladouceur, R., Dugas, M. y Pelletier, O. (2002). Le Questionnaire d'évitement cognitif (QEC): Développement et validation auprès d'adultes et d'adolescents [The Cognitive Avoidance Questionnaire (CAQ): Development and validation among adult and adolescent samples]. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 12, 24–37. <https://doi.org/10.1037/t60074-000>

Kalmbach, V.; Pillai, J. y Ciesla, A. (2016). The correspondence of changes in depressive rumination and worry to weekly variations in affective symptoms: A test of the tripartite model of anxiety in women. *Australian Journal of Psychology* 68. <https://aps.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ajpy.12090>

Kline, R. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.

Hair, J., Babin, B. Anderson, R. y Black, W. (2018). *Multivariate data analysis* (8nd ed.). Cengage Learning.

Hernández-Nieto, R. A. (2002). *Contributions to Statistical Analysis*. Universidad de Los Andes.

Hu, L. y Bentler, M. (1999). Cut off criteria for fit 36 indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

Jara, V. (2019). Desarrollo del pensamiento y teorías cognitivas para enseñar a pensar y producir conocimientos. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, 12,53-66. <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846101004.pdf>

Latorre, J.; Nieto, M.; Font, M.; Ros, L. Heras, J. y Ricarte, J. (2020). Cognitive Avoidance Questionnaire: Factor structure and psychometric properties. *Annals of Psychology*, 36(3), 457-467. <https://doi.org/10.6018/analesps.397711>

Lloret-Segura, S.; Ferreres-Traver, A.; Hernández-Baeza, A. y Tomás-Marco, I. (2014). El Análisis Factorial Exploratorio de los Ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de Psicología*, 30(3), 1151-1169. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.199361>

Manzar, M.; Alghadir, A.; Anwer, S.; Alqahtani, M.; Salahuddin, M.; Addo, H.; Jifar, W. y Alasmee, N. (2021). Psychometric Properties of the General Anxiety Disorders-7 Scale Using Categorical Data Methods: A Study in a Sample of University Attending Ethiopian Young Adults. *Neuropsychiatr Dis Treat.*;17:893-903 <https://doi.org/10.2147/NDT.S295912>

Medrano, L. y Muñoz, R. (2017). Aproximación conceptual y práctica a los Modelos de Ecuaciones Estructurales. Revista digital de investigación en Docencia Universitaria, 11(1), 219-239. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v11n1/a15v11n1.pdf>

Meneses, J.; Barrios, M.; Bonillo, A.; Cosculluela, A.; Lozano, L.; Turbany, Y. y Valero, S. (2013). *Psicometría*. UOC.

Morata, M.; Holgado, F.; Barbero, I. y Méndez, G. (2015). Análisis factorial confirmatorio: recomendaciones sobre mínimos cuadrados no ponderados en función del error Tipo I de Ji-Cuadrado y RMSEA. *Acción Psicológica*, 12(1), 79-90. <https://dx.doi.org/doi.org/10.5944/ap.12.1.14362>

Mulaik, A.; James, L.; Van, J.; Bennett, N.; Lind, S., y Stilwell, D. (1989). Evaluation of goodness-of-fit indices for structural equation models. *Psychological Bulletin*, 105(3), 430–445. <https://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.105.3.430>

Ñaupas, H.; Valdivia, M.; Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. (5a. Ed.). Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2021, 20 de abril). *Weekly epidemiological update on COVID-19*. <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-epidemiological-update-on-covid-19---20-april-2021>

Osborne, J. y Costello, A. (2004). Sample size and subject to item ratio in principal components analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 9(11). <http://pareonline.net/getvn.asp?v=9&n=11>

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227- 232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

Ottaviani, C.; Borlimi, R.; Brighetti, G.; Caselli, G., Favaretto, E., Giardini, I., et al. (2014). Worry as an adaptive avoidance strategy in healthy controls but not in pathological worriers. *International Journal of Psychophysiology*, 93(3), 349-355. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2014.05.010>

Ottaviani, C.; Thayer, J.; Verkuil, B.; Lonigro, A.; Medea, B.; Couyoumdjian, A. y Brosschot, J. (2016). Physiological concomitants of perseverative cognition: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 142, 231–259. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000036>

Ozamiz, N.; Dosil, M.; Picaza, M. y Idoiaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad. Saúde Pública* 36 (4), 1-9. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>

Papousek, I.; Paechter, M.; Weiss, E. y Lackner, H. (2017). The tendency to ruminate and the dynamics of heart rate recovery after an ordinary, mildly stressful performance situation. *Personality and Individual Differences*, 104, 150–154. doi:10.1016/j.paid.2016.08.003

Pedrosa, I., Suárez-Álvarez y García-Cueto, E. (2013). Evidencias sobre la Validez de Contenido: Avances Teóricos y Métodos para su Estimación *Acción Psicológica*, 10(2), 1-16. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.10.2.1182>

Reuman, L.; Buchholz, J. y Abramowitz, J. (2018). Obsessive beliefs, experiential avoidance, and cognitive fusion as predictors of obsessive-compulsive disorder symptom dimensions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 9, 15–20. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.06.001>

Ricarte, J.; Aizpurúa, E.; Ros, L.; Latorre, J. y Raes, F. (2018). Psychometric properties of the Spanish Short Depressive Rumination Scale in a nonclinical sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 21, 1-10. doi: 10.1017/sjp.2018.35

Rodríguez, J. y Reguant, M. (2020). Calcular la fiabilidad de un cuestionario o escala mediante el SPSS: el coeficiente alfa de Cronbach. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 13(2), 1–13. <https://doi.org/10.1344/reire2020.13.230048>

Rosales, M. y Rebok, F. (2016). Trastorno de ansiedad generalizada. En C. J. Garay (Comp.), *Terapia cognitivoconductual y psicofarmacología. Una guía para combinar tratamientos en salud mental* (pp. 151-181). Akadia

Ruscio, A. (2017). Cross-sectional Comparison of the Epidemiology of DSM-5 Generalized Anxiety Disorder Across the Globe. *JAMA Psychiatry*. 74(5), 465-475.

Sagui-Henson, S. (2017). Cognitive Avoidance. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1–3. doi:10.1007/978-3-319-28099-8_964-1

Schreiber, J. (2017). Update to core reporting practices in structural equation modeling. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 13(3), 634-43. <https://doi.org/10.1016/j.sapharm.2016.06.006>

Sexton, A. y Dugas, M. (2008). The Cognitive Avoidance Questionnaire: Validation of de English translation. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 335-370. doi: 10.1016/j.janxdis.2007.04.005

Servatius, R. (2016). Avoidance: From basic science to psychopathology. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 10, 1-4. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2016.00015>

Spinhoven, P.; Van Hemert, A. y Penninx, B. (2017). Experiential avoidance and bordering psychological constructs as predictors of the onset, relapse and maintenance of anxiety disorders: One or many?. *Cognitive Therapy and Research*, 41(6), 867–880. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9856-7>

Universidad César Vallejo. (2017). Código de Ética en Investigación. Perú. <https://www.ucv.edu.pe/datafiles/C%C3%93DIGO%20DE%20%C3%89TICA.pdf>

Urrutia, M., Barrio, S., Gutiérrez, M. y Mayorga, M. (2014). Métodos óptimos para determinar validez de contenido. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 28(3), 547-558. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412014000300014&lng=es&tlng=es.

Winston, M. y Seif, D. (2019). *Guía para superar los pensamientos atemorizantes, obsesivos o inquietantes*. (1^{ra} ed.) Sirio. <https://www.agapea.com/Sally-M-Winston/Guia-para-superar-los-pensamientos-atemorizantes-obsesivos-o-inquietantes--9788417399115-i.htm>

Xi, L.; He, G.; Feng, Y.; Yu, X.; Zhao, X., Yin, S., et al. (2021). COVID-19 associated anxiety enhances tinnitus. *PLoS ONE* 16(2): e0246328. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246328>

ANEXOS

Anexo 01. Matriz de operacionalización de la variable.

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN COCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ESCALA DE MEDICIÓN
Evitación cognitiva.	La variable alude a la realización y al empeño orientado a impedir experiencias adversas y eventos considerados amenazantes que puedan suscitar ansiedad (Latorre et al., 2020).	Se asume la puntuación obtenida del Cuestionario de Evitación Cognitiva de Gosselin et al. (2002).	<ul style="list-style-type: none"> - Supresión del pensamiento. -Sustitución del pensamiento. -Distracción. -Evitación de estímulos amenazantes. -Transformación de imágenes en pensamientos 	Escala de Intervalo.

Anexo 02. Instrumento de recolección de datos.

Sección 4 de 4

Cuestionario de Evitación cognitiva

A continuación se le presentan 25 preguntas. Por favor, responda tan honesto(a) como sea posible. Recuerde, no hay respuestas correctas ni incorrectas, ya que todas ellas buscan conocer su apreciación respecto a la evitación cognitiva.

Hay cosas en las que preferiría no pensar. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Evito ciertas situaciones que me llevan a prestar atención a asuntos en los que no quiero pensar. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Sustituyo las imágenes mentales amenazadoras por cosas que me digo a mí mismo. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Pienso en cosas que tienen que ver conmigo como si le estuvieran ocurriendo a otro. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Tengo pensamientos que intento evitar. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Intento no pensar en los aspectos más molestos de algunas situaciones para así no tener demasiado miedo. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

A veces evito ciertos objetos que me pueden provocar pensamientos molestos. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Me distraigo para evitar pensar en ciertos temas que me inquietan. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Evito a las personas que me hacen pensar en cosas en las que no quiero pensar. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

A menudo hago cosas para así evitar mis pensamientos. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Pienso en detalles triviales para no tener que pensar en los asuntos importantes que me preocupan. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

A veces me meto de lleno en una actividad para así no tener que pensar en ciertas cosas. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Para evitar pensar en temas que me perturban me obligo a pensar en otra cosa. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Hay cosas en las que intento no pensar. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Me repito a mí mismo cosas en la cabeza para no tener que visualizar los escenarios (una serie *
de imágenes mentales) que me dan miedo.

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

A veces evito los lugares que me hacen pensar en cosas en las que preferiría no pensar. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Pienso en acontecimientos del pasado para no pensar en acontecimientos del futuro que me hacen sentir inseguro. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Evito las acciones que me recuerdan las cosas en las que no quiero pensar. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Cuando me vienen imágenes mentales que me molestan, me digo cosas mentalmente para sustituir a las imágenes. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Pienso en muchas cosas de poca importancia para así no tener que pensar en asuntos más importantes. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Hay veces que me mantengo ocupado solo para evitar que determinados pensamientos me vengan a la mente. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Evito las situaciones en las que tengo que tratar a personas que me hacen pensar en cosas desagradables. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Para evitar que se formen en mi mente imágenes de acontecimientos molestos, intento describir los acontecimientos a través de un monólogo interno (cosas que me digo a mí mismo). *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Alejo de mi mente las imágenes mentales relacionadas con una situación amenazadora, intentando utilizar un monólogo interno para describir la situación. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Pienso en las cosas que preocupan a otros en lugar de pensar en mis propias preocupaciones. *

- Nada típico
- Poco típico
- A veces
- Muchas veces
- Completamente típico

Anexo 03. Instrumento original

QEC

No. Dossier _____

Date _____

Les gens réagissent de différentes façons à certains types de pensées. Veuillez utiliser l'échelle ci-dessous pour exprimer jusqu'à quel point chacun des énoncés suivants correspond à votre façon de réagir à certaines pensées. Encerclez le numéro (1 à 5) approprié.

Pas du tout correspondant Un peu correspondant Assez correspondant Très correspondant Tout à fait correspondant

1. Il y a des choses auxquelles je préfère ne pas penser.1.....2.....3.....4.....5.....
2. J'évite certaines situations qui m'amènent à porter attention à des choses auxquelles je ne veux pas penser.1.....2.....3.....4.....5.....
3. Je remplace les images menaçantes que j'ai en tête par un discours intérieur.1.....2.....3.....4.....5.....
4. Je pense à des choses qui me concernent comme si cela arrivait à quelqu'un d'autre que moi.1.....2.....3.....4.....5.....
5. J'ai des pensées que j'essaie d'éviter.....1.....2.....3.....4.....5.....
6. J'essaie de ne pas penser aux aspects les plus dérangeants de certaines situations pour ne pas avoir trop peur.1.....2.....3.....4.....5.....
7. J'évite parfois des objets qui peuvent déclencher des idées dérangeantes.1.....2.....3.....4.....5.....
8. Je me distrais pour éviter de penser à certains sujets troublants.1.....2.....3.....4.....5.....

Pas du tout Un peu Assez Très Tout à fait
 correspondant correspondant correspondant correspondant correspondant

9. J'évite des gens qui me font penser à des choses auxquelles je ne veux pas réfléchir.1.....2.....3.....4.....5.....
10. Je fais souvent des choses pour me distraire de mes pensées.1.....2.....3.....4.....5.....
11. Je pense à des détails inutiles pour ne pas penser aux sujets importants qui m'inquiètent.1.....2.....3.....4.....5.....
12. Parfois, je me plonge dans une activité pour ne pas penser à certaines choses.1.....2.....3.....4.....5.....
13. Pour éviter de penser aux sujets qui me dérangent, je m'efforce de penser à autre chose.1.....2.....3.....4.....5.....
14. Il y a des choses auxquelles j'essaie de ne pas penser.1.....2.....3.....4.....5.....
15. Je maintiens un discours intérieur pour éviter de voir des scénarios (une suite d'images) qui me font peur.1.....2.....3.....4.....5.....
16. Parfois, j'évite des endroits qui me font réfléchir à des choses auxquelles je préférerais ne pas penser.1.....2.....3.....4.....5.....
17. Je pense aux événements passés pour ne pas penser aux événements futurs insécurisants.1.....2.....3.....4.....5.....
18. J'évite de poser des gestes qui me rappellent des choses auxquelles je ne veux pas penser.1.....2.....3.....4.....5.....

Pas du tout Un peu Assez Très Tout à fait
 correspondant correspondant correspondant correspondant correspondant

19. Lorsque je vois des images dans ma tête qui sont trop dérangeantes, je les remplace par des pensées verbales (monologue interne). 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
20. Je m'inquiète de beaucoup de petites affaires pour ne pas penser aux choses plus importantes. 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
21. Parfois, je me garde occupé(e) seulement pour empêcher les pensées de surgir dans mon esprit. 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
22. J'évite des situations avec d'autres personnes qui me font penser à des choses désagréables. 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
23. J'essaie de décrire intérieurement des événements dérangeants plutôt que d'en former une image dans ma tête. 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
24. Je mets de côté les images associées à une situation menaçante en tentant plutôt de me la décrire intérieurement. 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
25. Je pense à ce qui inquiète les autres plutôt que de penser à mes propres inquiétudes. 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

Anexo 04. Índices de fiabilidad de Omega de un cuestionario de evitación cognitiva en universitarios de la ciudad de Trujillo.

Dimensión	ω	N de ítems
Supresión del pensamiento	.933	5
Sustitución del pensamiento	.944	5
Distracción	.953	5
Evitación de estímulos amenazantes	.948	5
Transformación de imágenes en pensamientos	.945	5
Prueba completa	.940	25

Nota. ω : Coeficiente Omega de McDonald.