



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**LA INFLUENCIA DE LA FUSIÓN COGNITIVA Y LA  
EVITACIÓN EXPERIENCIAL EN LA ANSIEDAD SOCIAL  
EN JÓVENES UNIVERSITARIOS**

Autor: Jacobo Chamorro Valladares

Tutora profesional: Samara Barrera Caballero

Tutora Metodológica: María Cortés Rodríguez

Madrid

Junio 2023

## Índice

<b>RESUMEN.....</b>	<b>3</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>4</b>
<b>1. Introducción.....</b>	<b>5</b>
1.1. Definición del problema: ansiedad social.....	5
1.2. El papel de la fusión cognitiva en la ansiedad social.....	12
1.3. El papel de la evitación experiencial en la ansiedad social.....	14
1.4. Objetivos e hipótesis.....	17
<b>2. Método.....</b>	<b>19</b>
2.1. Participantes.....	19
2.2. Procedimiento.....	19
2.3. Instrumentos de medida.....	20
2.4. Análisis de datos.....	21
<b>3. Resultados.....</b>	<b>22</b>
<b>4. Discusión.....</b>	<b>27</b>
4.1. Limitaciones y recomendaciones.....	31
<b>5. Referencias.....</b>	<b>34</b>
<b>6. Anexos.....</b>	<b>39</b>

## RESUMEN

En el presente estudio se examinan uno de los trastornos mentales más representados en la población y la influencia que ejercen sobre él dos constructos que provienen de la terapia de aceptación y compromiso, la fusión cognitiva y la evitación experiencial, y cómo estos pueden llevar a mediar en la relación del otro con el trastorno, teniendo en cuenta en el análisis aspectos como el género, la edad y el tipo de carrera cursada.

Los participantes fueron seleccionados teniendo en cuenta la edad, su actividad estudiantil y la nacionalidad, en total fueron 138 (88 mujeres y 50 hombres) y se les administraron tres cuestionarios a través de Microsoft forms.

En cuanto a los resultados se realizaron varias pruebas. Resultaron significativas las correlaciones entre las tres variables principales, así como una significativa mayor representación femenina en cuanto a la ansiedad social y unas relaciones indirectas significativas tanto de la fusión cognitiva como de la evitación experiencial en la relación directa de la otra con la ansiedad social.

A través de los resultados arrojados se concluye que tanto la fusión cognitiva como la evitación experiencial son factores a tener en cuenta con respecto a la ansiedad social, debido a la correlación entre dichas variables y los resultados en de los análisis de mediación, donde se puede observar cómo tanto la fusión cognitiva como la evitación experiencial actúan de manera conjunta. Esto nos lleva a entender la importancia de la relación que tiene la persona con sus pensamientos, así como las estrategias de afrontamiento desadaptativas que puede llevar a cabo.

Palabras clave: Ansiedad social, estudiantes universitarios, evitación experiencial y fusión cognitiva.

## **ABSTRACT**

In the present study, one of the most prevalent mental disorders in the population is examined, along with the influence exerted on it by two constructs derived from Acceptance and Commitment Therapy: cognitive fusion and experiential avoidance. The study also explores how these constructs may mediate an individual's relationship with the disorder, taking into account factors such as gender, age, and type of academic career pursued.

Participants were selected based on their age, student activity, and nationality. A total of 138 individuals participated in the study (88 females and 50 males), and they were administered three questionnaires through Microsoft Forms.

Several tests were conducted to analyze the results. Significant correlations were found among the three main variables, as well as a significant overrepresentation of females in relation to social anxiety. There were also significant indirect relationships between cognitive fusion, experiential avoidance, and the individual's direct relationship with social anxiety.

Based on the results obtained, it can be concluded that both cognitive fusion and experiential avoidance are factors to consider regarding social anxiety, due to the correlation between these variables and the results of the mediation analyses, where it can be observed how both cognitive fusion and experiential avoidance act together. This leads us to understand the importance of the relationship that the individual has with their thoughts, as well as the maladaptive coping strategies that they may engage in.

Key words: Cognitive fusion, experiential avoidance, social anxiety and university students.

## **1- INTRODUCCIÓN:**

### 1.1- Definición del problema: ansiedad social en jóvenes

La ansiedad social es un trastorno mental que se sitúa dentro de los trastornos de ansiedad, mencionando así que una de las principales vivencias por la persona que lo padece es una experimentación de la ansiedad de una manera muy intensa y desproporcionada en contraste con la situación en la que se encuentra la persona. Siguiendo la guía de criterios diagnósticos del DSM 5 (APA, 2013) la ansiedad social o fobia social se caracteriza por un “miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas. Algunos ejemplos son las interacciones sociales (p. ej., mantener una conversación, reunirse con personas extrañas), ser observado (p. ej., comiendo o bebiendo) y actuar delante de otras personas (p. ej., dar una charla)” (DSM 5, 2014). Obviando algunos de los criterios diagnósticos es importante que entre ellos se tiene en cuenta que debe de haber un deterioro en las diferentes áreas de la persona, como la laboral o la social, además de que la reacción de ansiedad es desproporcionada en comparación con el contexto social en el que se encuentra la persona, ya que son estos contextos los que deben despertar este tipo de respuestas la mayor parte de las veces para que se pueda calificar de ansiedad social y no de otro tipo de trastorno relacionado con dicha emoción. Una de las estrategias que realizan estas personas para hacer frente a la ansiedad tan intensa que sienten y que a largo plazo la mantienen es la evitación experiencial (Stolani et al., 2018), concepto que se expondrá de manera más extensa más adelante.

Siguiendo la línea de lo mencionado previamente, la aparición de la ansiedad social puede ser explicada por varios factores y sucesos relevantes en la vida de la persona implicada. Por un lado, existen los factores intrínsecos al individuo, teniendo en cuenta que parece haber posiblemente factores genéticos implicados, aunque se requiere de una mayor investigación respecto al tema (Leichsenring y Leweke, 2017). Además de la posibilidad de la influencia de estos factores genéticos, muchas personas con ansiedad social refieren antecedentes de timidez e inhibición social, haciendo alusión a que es algo que les ha ocurrido durante toda su vida (Bados, 2009). Salvando este grupo de personas que sienten un curso del trastorno desde el principio, parece establecerse un inicio entre las edades de los 13 y los 15 años (Leichsenring, 2017; Bados, 2009).

Entendiendo el dato previamente mencionado, la adolescencia cobra un papel muy importante, que sumado a los posibles factores previos de timidez o miedo a la crítica hacen más probable el padecer el trastorno. Comprendiendo que en este momento evolutivo deja de cobrar tanta importancia la familia, en contraposición con la relevancia que se le da al grupo de iguales y al ajuste social con respecto a este, el ámbito social puede ser producto de varias situaciones nuevas e importantes para el adolescente por la intención de ajustarse de la manera en la que se sienta a gusto con su grupo de iguales. Ante estas situaciones nuevas en las que suelen aparecer varios conflictos de mayor o menor envergadura, el adolescente puede reaccionar con miedo para prevenir o defenderse de la situación que interprete como amenazante. Aunque la ansiedad social pueda ser manifestada por un incidente crítico que la active, lo más frecuente es que los miedos a estos contextos se vayan construyendo con el tiempo y no se manifieste hasta la edad adulta (Bados, 2009).

El miedo y la ansiedad son emociones que aparecen de manera natural cuando interpretamos una situación como amenazante o peligrosa para nosotros, debido a ello el

cuerpo genera una respuesta orientada a la huida de dicha situación para protegernos. Esto es una respuesta que interpretamos como adaptativa en escenarios que requieren de esta huida, por ejemplo, si te persigue un perro ladrando lo esperable es que el cuerpo se active de forma que nos permita realizar esta huida de la forma más eficiente posible (Niedenthal y Ric, 2018).

De esta respuesta se deriva la sintomatología que presentan las personas con ansiedad social, que interpretan como amenazantes las situaciones sociales y despiertan dichas reacciones desproporcionadas, estas, se dividen en tres diferentes sistemas de respuesta, el sistema fisiológico, cognitivo y conductual.

Por un lado, tenemos el aspecto fisiológico, entendiéndolo como la respuesta corporal que hacemos en estas situaciones que interpretamos como amenazantes. Los síntomas más comunes en este sistema son la taquicardia, temblor, sudoración, tensión muscular... Aunque los que se ven más representados en la ansiedad social en específico son la boca seca, las contracciones nerviosas y el rubor. Estos síntomas en ocasiones pueden no estar presentes en la persona con fobia social, pero sí presentar síntomas tanto cognitivos como conductuales (Bados, 2009).

Por otro lado, está presente el aspecto cognitivo, orientado a lo relacionado con los diferentes patrones de pensamiento y cómo se orienta la atención en las situaciones temidas. Entre los diferentes síntomas tenemos una dificultad para pensar, recordar o concentrarse, centrando la atención en los síntomas fisiológicos que están teniendo, comparándose con cómo ven a los demás y haciendo interpretaciones negativas al respecto en forma de pensamientos como “los demás no están tan nerviosos”, “los demás van a pensar que lo estoy haciendo mal” ... También suele aparecer un miedo a pasar un rato muy malo y desagradable y a que el resto se de cuenta de ello, acompañado de que hay un miedo persistente a la evaluación negativa de las personas que le rodean. Todo

esto rodeado de una serie de pensamientos repetitivos orientados a dichos miedos y a un perfeccionismo tanto personal (estándares autoimpuestos poco realistas y alcanzables) como el socialmente prescrito (normas basadas en lo que creen que tienen los demás a nivel social que ellos no) (Bados, 2009). La forma en la que nos relacionamos con dichos pensamientos negativos resultaría en unos altos o bajos niveles de fusión cognitiva, aspecto que se explorará más adelante.

Por último, tenemos el panorama conductual, con el que hacemos referencia a la respuesta natural de evitar la situación que es temida, en este caso serían las situaciones sociales, aunque puede haber diferentes formas de evitar eventos estresantes aún estando en dicho contexto (Bados, 2009). Con todo esto estaríamos haciendo referencia al fenómeno de la evitación experiencial, que en las personas con una ansiedad muy marcada es de las reacciones más comunes.

La ansiedad social es uno de los trastornos mentales más frecuentes en el mundo (Leichsenring, 2017; Bados, 2009; Caballo, 2008), entendiéndolo dentro de los trastornos de ansiedad o de manera global contando con todos los trastornos mentales, con una alta prevalencia en la población global. En España, los problemas de salud mental más representados en la población son los relacionados con la ansiedad (BDCAP, 2021, series 2). Cogiendo como referencia un estudio que profundiza en las diferencias en la ansiedad social con respecto a la edad y el sexo en diferentes países de habla hispana, de entre los 1571 participantes españoles el 10'48% de ellos obtuvieron puntuaciones significativas en ansiedad social (Caballo et al., 2008).

Manteniendo la línea de la investigación previamente mencionada, las diferencias en el género parecen reflejar una tendencia femenina a tener más sintomatología significativa de ansiedad social que la población masculina (Bados, 2009; Wittchen 1999;

Asher 2017; Caballo 2008) con una proporción que parece encontrarse alrededor de 3 mujeres por cada 2 hombres.

Tomando como referencia la revisión realizada en 2017 por Asher y colaboradores sobre las diferencias en el género con respecto a la ansiedad social, las diferencias encontradas en la prevalencia del curso de la ansiedad social entre hombres y mujeres parece ser más acusada en edades más adolescentes y va amainando en edades posteriores. Además, las mujeres parecen reportar mayor gravedad clínica que los hombres, mostrado en más síntomas severos y más situaciones sociales temidas. Esto es coherente con los resultados sobre los niveles de intensidad con la que viven estas situaciones a través de autoinformes, en los que se concluyeron que las mujeres con ansiedad social tenían un mayor nivel de activación en diferentes situaciones sociales en comparación con su contraparte femenina no ansiosa, fenómeno que no ocurre con los hombres que padecen ansiedad social. Por otro lado, aunque las mujeres tienen más propensión a sufrir ansiedad social, los hombres con el trastorno parecen buscar más tratamiento que la contraparte femenina con el mismo problema. En cuanto a los aspectos en los que no se han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres nos encontramos con la edad de inicio del trastorno y la cronicidad, entendiendo esta última como el porcentaje de personas con ansiedad social que remitieron después de uno, cuatro y ocho años (Asher et al., 2017). En cuanto al curso de la ansiedad social y su relación con el género, podemos observar que las diferencias existentes entre hombres y mujeres en la presencia de ansiedad social durante los estadios de edad más tempranos no se ven representadas en los grupos de edad más avanzados, en un estudio con una muestra de 12792 se observó que a partir de los 54 años de edad las diferencias en la prevalencia de la ansiedad social con respecto al género desaparecían en comparación a los grupos de edad más jóvenes (Cairney et al., 2007). Por último, hay resultados inconclusos con

respecto a las diferencias de género en la presencia de trastornos comórbidos a la ansiedad social, parece que hay estudios que concluyen que los hombres son más propensos a padecer trastornos externalizantes comórbidos (como el abuso de sustancias), mientras que las mujeres trastornos internalizantes (como los trastornos depresivos o de ansiedad), en contraposición a otros estudios que concluyen la comorbilidad contraria con respecto al género (Asher et al., 2017).

Manteniendo la atención en las diferencias en el género, pero centrándonos en el estudio realizado en 2008 por Caballo y colaboradores con muestra de 18 países de habla hispana, observamos que las diferencias en cuanto a la significación en sintomatología de ansiedad social se mantienen según lo mencionado anteriormente. Teniendo en cuenta que se examinaron 512 situaciones sociales y a todos los participantes de los diferentes países examinados, las mujeres reportaron mayor ansiedad que los hombres en casi todas las situaciones sociales y dimensiones que componen el concepto de ansiedad social en este estudio. Poniendo el foco en las diferentes situaciones sociales evaluadas, observamos que las mujeres reportan mayor ansiedad que los hombres en el 88'67% de las situaciones presentadas, siendo en las que había una diferencia más acuciada las situaciones incómodas o difíciles, así como el ser expuestas a la observación y probable evaluación del sexo opuesto, mientras que los hombres reportaron más ansiedad que las mujeres en las situaciones que implican recibir o expresar sentimientos positivos y se enmarcan en eventos sociales o festivos. Fijándonos en la población española, se observa una diferencia entre sexos que mantiene la misma tendencia mencionada con diferencias muy significativas en 5 de los 6 factores que se examinan en el cuestionario empleado SAQ – A, habiendo solamente uno estos en el que no hubo diferencias observadas entre hombres y mujeres, siendo este “expresión asertiva de molestia, disgusto o desagrado” (Caballo et al., 2008).

Por otro lado, hay otros aspectos que pueden influir en el desarrollo o vivencia de la ansiedad social, como es la edad. Lo que nos indican los diferentes estudios realizados es que la edad de comienzo del trastorno se encuentra entre las edades de los 13 a los 15 años, ya que mientras unos mencionan los 13 años como edad media de comienzo (Leichsenring y Leweke, 2017), otros en los 14 años (Asher et al., 2017) y otros en los 15 años (Bados, 2009). En este respecto no se han encontrado diferencias en la edad de inicio con respecto al género, aunque sí se ha visto que a partir de los 20 años los hombres pueden vivenciar una menor incidencia de ansiedad social en comparación con las mujeres (Asher et al., 2017). En cuanto al curso del trastorno, parece haber una tendencia decreciente de la ansiedad social desde los grupos de edad inferiores a los 18 años hasta el grupo de edad de 25 a 30 años, luego esta tendencia se mantiene o se invierte en función del factor del cuestionario SAQ – A en el que nos fijemos (Caballo et al., 2008).

Continuando con la comorbilidad, entendiendo esta como la presencia de dos o más trastornos en una misma persona, la ansiedad social es un trastorno que tiene una alta comorbilidad con otros (Caballo, 2008; Bados, 2009; Leichsenring, 2017; Wittchen, 1999; Cairney, 2007). Los trastornos que se encuentran más comúnmente asociados a la ansiedad social son los trastornos depresivos, de ansiedad y de abuso de sustancias (Asher, 2017; Bados, 2009; Cairney, 2007), aunque esta última no fue observada en población joven de entre 14 y 24 años (Wittchen et al., 1999).

Por último, en lo que concierne a la ansiedad social, se presentará a continuación un repaso de alguno de los principales factores de riesgo encontrados en el génesis y mantenimiento de la ansiedad social. Por un lado, debido a la alta comorbilidad que presenta este trastorno, es probable que tanto la ansiedad social como las diferentes problemáticas a las que está asociadas funcionen como factores de riesgo mutuos, tanto la ansiedad social sería un factor de riesgo para los trastornos comórbidos, como dichos

trastornos lo serían para la ansiedad social. Por otro lado, se han observado algunos factores de riesgo asociados a la aparición de la ansiedad social como son el género, una pobre situación económica, la separación de alguno de los padres y un historial familiar de problemas mentales, sobre todo los trastornos de ansiedad y depresión (Wittchen et al., 1999). Otro factor de riesgo encontrado es la inhibición conductual, entendiendo esta como una mayor reserva y timidez ante los desconocidos y un mayor miedo o evitación de situaciones desconocidas (Wittchen, 1999; Leichsenring, 2017). Por último, nos encontramos con un factor de riesgo que puede implicar tanto en el mantenimiento como el génesis de la ansiedad social, la presencia de, al menos, uno de los padres con ansiedad social, explicado tanto por factores genéticos como por factores de aprendizaje, entendiendo estos como el aprendizaje vicario que experimentan los niños al ver a sus padres con dicho trastorno interactuar en diferentes situaciones sociales (Leichsenring y Leweke, 2017).

## 1.2- El papel de la fusión cognitiva en la ansiedad social

Moviéndonos al segundo de los tres aspectos principales de la investigación y teniendo conexión con parte de la sintomatología cognitiva de la ansiedad mencionada previamente, nos encontramos con el concepto de la fusión cognitiva. Este constructo es acuñado y desarrollado por las terapias contextuales o de tercera generación, que entiende por conducta tanto los actos móviles realizados por la persona observables desde el exterior como los que no se pueden observar desde fuera, aunque sí pueden ser observados por parte de la persona que los está experimentando, es o que llamamos eventos privados, haciendo referencia tanto a las emociones como los pensamientos (Álvarez, 2006).

En estos últimos es donde se para la idea de la fusión cognitiva, que según Steven C. Hayes (2013) en su libro “sal de tu mente, entra en tu vida” “se refiere a la tendencia a permitir que el pensamiento prevalezca sobre otras fuentes de regulación del comportamiento debido a que terminamos por concederle mayor atención al proceso de la relación que al producto de tal relación” (Hayes, 2013).

Entendiendo que los pensamientos son producciones verbales de nuestra mente que aparecen de una manera constante y permanente, ya que es imposible dejar de pensar, y que estos se producen en base a las situaciones que estamos viviendo y son relevantes para nosotros, con independencia de que sean pensamientos sobre el pasado, el presente o el futuro, los pensamientos establecen relaciones entre dicho pensamiento y aquello en lo que estamos pensando. Estableciendo estas relaciones de manera simbólica se puede operar sobre el mundo e imaginarse situaciones de la realidad sin tener que acudir a la acción directa sobre dicha realidad. Este proceso, por ende, resulta adaptativo y ha ayudado a la supervivencia de la especie humana en su evolución ya que le ha ayudado a prepararse y anteponerse a su entorno sin la necesidad de la experiencia constantemente (Hayes, 2013).

Sabiendo el por qué estas relaciones se dan en el proceso de pensamiento y que la fusión cognitiva implica creerse como verdades literales nuestros propios pensamientos, nos encontramos con un problema considerable cuando nuestras interpretaciones de las diferentes situaciones en las que nos podemos encontrar son erróneas o anticipan aspectos que no tienen por qué darse, así como cuando tenemos pensamientos negativos enjuiciantes sobre nosotros mismos (“yo soy...”) (Hayes, 2013; Gillanders, 2014). Esta forma de relacionarse con los pensamientos se ha visto relacionada con mayores niveles de depresión, ansiedad y estrategias de afrontamiento desadaptativas (como como la

evitación experiencial), además de la relación entre este constructo y unos menores niveles de calidad de vida y satisfacción con la vida (Gillanders et al., 2014).

Cogiendo como referencia la ansiedad social y que se ha visto relacionada con la fusión cognitiva, siendo este último un factor asociado a la sintomatología de ansiedad (Hayes, 2013; Rodriguez, 2022; Clauss, 2022; Hekmati, 2021) y más en específico a dicho trastorno (Stolani et al., 2018), podemos suponer que parte de la sintomatología cognitiva de las personas con la problemática puede ser explicada por la fusión cognitiva. Sobre todo, cuando hablamos de las interpretaciones negativas y anticipatorias de las situaciones sociales que tiende a hacer la persona con ansiedad social, ya que si estas giran en torno a pensamientos como “no soy capaz de relacionarme”, “todo va a salir mal”, “los demás no están tan nerviosos y se van a dar cuenta de que yo sí lo estoy”, entre otros muchos posibles, lo esperable es que a través de la fusión cognitiva estos pensamientos se vivan como realidades objetivas y la persona se mueva en la dirección de evitar el fracaso social y la activación emocional fisiológica de ansiedad que le generan. Esto último es, a muy groso modo, a lo que se hace referencia cuando hablamos de la evitación experiencial.

### 1.3- El papel de la evitación experiencial en la ansiedad social

Entendemos por evitación experiencial, según Hayes (2013), como:

El proceso por el que uno intenta evitar las propias vivencias (pensamientos, sentimientos, recuerdos, sensaciones corporales, tendencias de conducta) incluso aunque eso pueda llegar a ocasionarle dificultades de comportamiento a largo plazo (como, por ejemplo, no ir a una fiesta debido a la fobia social que se padece, o no hacer ejercicio porque uno se siente demasiado deprimido para salir de la cama).

Esta forma de proceder resulta la más rápidamente accesible para la persona en los momentos de sufrimiento, siguiendo la lógica de “si algo no te gusta quítatelo de encima”, esto a priori puede parecer útil y sentirse como fructífero en el corto plazo, pero lo que se observa es que a medida que se van repitiendo los patrones de evitación experiencial aquello que se esté tratando de evadir, ya sean emociones o pensamientos, aumenta la intensidad con la que lo vive la persona, por lo que acaba resultando un modo de proceder que tiende a la patología y la cronificación de la sintomatología (Hayes, 2013; Hayes, 1996; Soriano, 2006).

Hay varias razones por las que la evitación experiencial acaba resultando de esta manera y, a su vez, resulta tan complicado para la persona tratar de recurrir a otros modos de proceder (Hayes, 2013).

En primer lugar, el control resulta una herramienta muy útil en otros aspectos de la vida, como por ejemplo tener bajo control la cantidad de materia que llevas estudiada para un examen con el fin de no suspender, por lo que resulta esperable y entendible que esa estrategia que te ha ayudado en un aspecto se extrapole hacia los pensamientos y emociones.

Por otro lado, culturalmente se ha transmitido la idea de que existe la capacidad de controlar los pensamientos y las emociones que sentimos, así como la idea de que algunas emociones, como la tristeza, son malas, generando probablemente en la persona un deseo de evitar los pensamientos y emociones asociados culturalmente a algo negativo, con la idea irracional de ser capaz de controlarlos. Ligado a lo anterior, es posible que en edades más tempranas se observe a los adultos con la idea de que estos son capaces de controlar sus sentimientos, pareciendo que estos no tenían ningún miedo o preocupación, lo que refuerza lo dicho previamente con la posible enseñanza implícita de que ser adulto significa estar en todo momento en control de las emociones. Todo esto también se ve

reflejado en los medios de comunicación a través de la publicidad, que transmiten una idea de la vida y felicidad en ausencia de estas emociones que están socialmente asociadas a aspectos negativos.

Por último y en la línea de lo transmitido en el párrafo anterior, el tratar de tomar control sobre los pensamientos y emociones puede parecer útil a corto plazo, ya que nos moviliza en la dirección de realizar ciertas acciones que nos alejan de la sensación desagradable que nos producen en un inicio, pero eso acaba manteniendo y aumentando las sensaciones de malestar cuando vuelven aparecer dichas emociones y pensamientos, pudiendo llegar a aparecer más sensaciones desagradables ligadas a otras emociones socialmente vistas como “malas” e incluso sentimientos de incompetencia a la hora de no ver resultados en el aumento de su bienestar.

Habiendo planteado que la evitación experiencial es uno de los factores que generan y mantienen en cierta medida el sufrimiento psicológico de las personas, se ha visto correlacionado dicho factor con la sintomatología ansiosa (Soriano, 2006; Rodriguez, 2022; Hayes, 1996; Soltani, 2018; Hekmati, 2021) y, más en específico, con la ansiedad social (Soltani, 2018; Kashdan, 2014).

Teniendo en cuenta esta relación positiva, nos encontramos que era más probable que las personas con ansiedad social utilizaran la evitación experiencial y, por consecuencia, acabasen experimentando una mayor cantidad de ansiedad utilizando este método de regulación. También se ha observado que el grado de ansiedad que experimentan las personas con ansiedad social depende del contexto, donde si se daban situaciones sociales en las que había algún conflicto o se estaba siendo crítico con la persona con el trastorno, con independencia de la utilización de la evitación experiencial, se experimentaba una elevada ansiedad, mientras que en situaciones que estos individuos percibían como seguras, los que empleaban en mayor medida la evitación experiencial

presentaban valores mayores de ansiedad que los que no empleaban tanto dicho método de regulación. Esto nos señala que las personas con ansiedad social experimentan niveles diferentes de ansiedad en situaciones sociales en función de lo mucho que se utiliza la evitación experiencial y si se sienten amenazados o no (Kashdan et al., 2014).

Por otro lado, se ha observado que unos niveles elevados en evitación experiencial predicen una mayor cantidad de ansiedad social en las situaciones sociales en las que las vulnerabilidades de la persona pueden salir a relucir, mientras que en las situaciones en las que no se ven expuestos a la posibilidad de mostrar dichas características personales no se ha visto una mayor ansiedad en los que recurrieron con frecuencia a la evitación experiencial. Esto último explicado porque el esfuerzo cognitivo que se requiere en dichas situaciones es menor, por lo que la evitación experiencial pierde relevancia. También, parece que la evitación experiencial es un proceso que precede a la aparición de la ansiedad social (Kashdan et al., 2014).

Por último, en lo que respecta a las tres variables principales a tratar en la investigación, parece haber una relación positiva entre la evitación experiencial y la fusión cognitiva en los niveles de ansiedad percibidos (Rodríguez, 2022; Bardeen, 2016). Esto quiere decir que existe una tendencia en la que la ansiedad que experimenta una persona no solo se ve influida tanto por la evitación experiencial y la fusión cognitiva, sino que un aumento en los niveles de la primera suele tender a un aumento en los niveles de la segunda, y viceversa.

#### 1.4- Objetivos e hipótesis

En base a todo lo explicado previamente, el presente estudio pretende investigar la relación entre la ansiedad social, la evitación experiencial y la fusión cognitiva en

jóvenes universitarios, teniendo en el análisis factores como la edad, el género o el tipo de carrera que cursa la persona.

En primer lugar, se ha elegido estudiar de manera conjunta la ansiedad social, la evitación experiencial y la fusión cognitiva debido a la poca línea de investigación que maneja estos tres constructos juntos, además de que, por otro lado, dichos conceptos han sido relacionados por pares por lo que considero relevante estudiar cómo uno de los trastornos más prevalentes en la sociedad se ve influido por la fusión cognitiva y la evitación experiencial, hipotetizando que existirán correlaciones positivas entre las variables mencionadas. En este respecto, también se pretende observar a través de un análisis de mediación si alguno de los dos últimos conceptos mencionados media entre el otro y la ansiedad social, aspecto que sería interesante investigar con fines terapéuticos a la hora de centrar el tratamiento en alguno de los dos constructos. Se hipotetiza entonces que, si en las situaciones sociales se lleva a cabo la evitación experiencial (o fusión cognitiva), se desencadenarán diferentes procesos de fusión cognitiva (o evitación experiencial), que aumentará a su vez los niveles de ansiedad social.

Por otro lado, se pretende observar si las tendencias en los niveles de ansiedad social se mantienen según los estudios realizados tanto en la edad como en el género, esperando que la ansiedad social será mayor en las mujeres que en los varones y en las personas con edades menores con respecto a los mayores. Suponiendo que la relación de la ansiedad social con la fusión cognitiva y la evitación experiencial es positiva, se espera también que estas diferencias con respecto al género y la edad se mantendrán con la fusión cognitiva y la evitación experiencial.

Por último, resulta interesante observar si existen diferencias en los niveles de ansiedad social, evitación experiencial y fusión cognitiva en función de la carrera universitaria que se esté cursando con el fin de entender si hay algún tipo de carrera en

donde se vean personas con mayores puntuaciones de los diferentes constructos representados en comparación con los otros tipos, ya que no hay evidencia que recoja esta información. No habiendo información sobre el tema resulta complicado plantear una hipótesis, con ello, se espera que las personas que cursan carreras que corresponden al tipo de carrera “ingeniería y arquitectura” tendrán mayores puntuaciones en ansiedad social que las personas que cursan el resto de los tipos.

## **2- MÉTODO:**

### 2.1- Participantes:

Los criterios de exclusión para la selección de los participantes, cogiendo como justificación de ello los objetivos del estudio, fueron que estos fueran estudiantes de una carrera o máster universitario, estuvieran entre los 18 y 25 años y tuviesen nacionalidad española, ya que los instrumentos de medida empleados estaban validados en población española, por lo que excluyendo a las personas con otras nacionalidades cumple la función de evitar posibles sesgos culturales y de lenguaje.

Los participantes del estudio fueron 138 estudiantes universitarios españoles (88 mujeres y 50 hombres) con edades comprendidas entre los 18 y los 25 años, con una media de 22 y una mediana de 23. Los 3 de las 141 personas que resolvieron el cuestionario que no tenían nacionalidad española fueron descartados del análisis. Por último, los de los 138 participantes 18 cursaban una carrera de artes y humanidades, 15 una de ciencias, 45 una de ciencias de la salud, 36 una de ciencias sociales y jurídicas y 24 una ingeniería o arquitectura.

## 2.2- Procedimiento:

El modo de actuar en la recogida de los datos fue a través de un procedimiento de bola de nieve, donde se difundió un cuestionario de “Microsoft Forms” a través de diferentes redes sociales como whatsapp o Instagram. Este cuestionario fue enviado por dichas redes sociales instando a los participantes de su difusión por su círculo cercano con el fin de la divulgación del estudio fuese la máxima. En el mismo cuestionario se pedía la confirmación de que los participantes rellenases una casilla en la que aseguraban de que eran conscientes del anonimato, voluntariedad y necesidad de ser mayor de edad para la realización de las preguntas que se plantearían posteriormente, sirviendo así de firma del consentimiento informado, ya que esta confirmación se debía cumplimentar después de la presentación del proyecto y antes de las preguntas sociodemográficas y cuestionarios. Por un lado, se preguntaron por los aspectos del género, la edad, el tipo de carrera que estaban cursando, constructo que se dividió en cinco tipos (artes y humanidades, ciencias, ciencias de la salud, ciencias sociales y jurídicas e ingeniería y arquitectura) y la nacionalidad, considerando que estos datos no vulneran el anonimato de la persona que realiza el formulario. Después de la respuesta de los datos sociodemográficos cumplimentaron los tres instrumentos de medida que serán presentados en el apartado posterior.

## 2.3- Instrumentos de medida:

Con el fin de evaluar las tres variables principales del estudio, la ansiedad social, la evitación experiencial y la ansiedad social, se incluyeron en el cuestionario tres instrumentos de medida que cada uno medía uno de los constructos mencionados.

Para hallar el grado de fusión cognitiva se utilizó la versión española del Cuestionario de Fusión Cognitiva (CFQ), en el que se presentan 7 preguntas con una escala Likert de 7 puntos que comprende desde “nunca” (1) a “siempre” (7), con ítems como “mis pensamientos me provocan malestar o dolor emocional” o “tiendo a enredarme mucho en mis propios pensamientos”. Se han mostrado buenas medidas de fiabilidad y validez en la versión española de este cuestionario, cuyo alpha de Cronbach es 0.87 (Romero-Moreno et al., 2014).

Para evaluar el nivel de evitación experiencial de los participantes se introdujo el Cuestionario Breve de Evitación Experiencial (BEAQ), consistente en 15 preguntas con una escala Likert que comprenden desde totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (6), con ítems como “cuando se me vienen a la mente recuerdos desagradables, trato de desecharlos” o “trato de retrasar todo lo posible las tareas que son desagradables”. Se han mostrado buenas medidas de fiabilidad y validez en la versión española de este cuestionario, cuyo alpha de Cronbach es 0.82 (Vázquez-Morejón et al., 2019).

Por último, en cuanto a la ansiedad social se utilizó el Inventario de ansiedad y fobia social-forma breve (SPAI-B), consistente en 16 preguntas con una escala Likert que comprenden desde “nunca” (1) hasta “siempre” (5), con ítems como “me siento nervioso cuando tengo que hablar en público” o “me siento nervioso cuando soy criticado o rechazado”. Se han mostrado buenas medidas de fiabilidad y validez en la versión española de este cuestionario, cuyo alpha de Cronbach es 0.92 (Piqueras et al., 2012).

#### 2.4- Análisis de datos:

En cuanto a los métodos utilizados para ordenar los datos y realizar los análisis

requeridos para la puesta en duda de las hipótesis planteadas se utilizaron “Microsoft Excel” y “jamovi”. El primero fue utilizado con el fin de operativizar todas las variables y prepararlas para el análisis posterior a través de jamovi, convirtiendo todas las variables a números y borrando todas las variables que resultasen inútiles para el paso posterior con el otro programa, como por ejemplo los ítems individuales de cada estudio, manteniendo en Excel simplemente la suma de los ítems de cada cuestionario y sujeto.

Por el otro lado, en jamovi, se realizó una prueba t para muestras independientes para ver la significación entre el género y las tres variables principales. Luego, se empleó una matriz de correlaciones con el fin de observar el grado de relación que mantienen las tres variables principales. Para observar si existían diferencias en las puntuaciones de las tres variables principales con respecto al tipo de grado que se estaba cursando se utilizó un ANOVA de un factor. Por último, se realizaron dos análisis de mediación para observar el grado de influencia que empleaban la fusión cognitiva o la evitación experiencial sobre la relación entre la evitación experiencial o fusión cognitiva y la ansiedad social.

### **3- RESULTADOS:**

A continuación, se van a presentar los resultados encontrados tras la realización del análisis estadístico. Se utilizan pruebas paramétricas porque se han cumplido todos los supuestos para las técnicas estadísticas empleadas. En el caso de violarse alguno de los supuestos, se han empleado las pruebas no paramétricas adecuadas para tal fin.

En primer lugar, con el fin de comprobar si existía alguna relación entre las tres variables principales, ansiedad social, evitación experiencial y fusión cognitiva, y la edad se llevó a cabo una matriz de correlaciones. Con respecto a las tres variables principales

se observaron relaciones positivas y significativas de  $p < .001$ . Sin embargo, teniendo en cuenta a la edad solo resultó ser significativa la relación con la fusión cognitiva con un  $r(136) = -.206, p < .015$ , siendo una relación débil y negativa. Con respecto a las otras dos los resultados no fueron significativos, tanto con la evitación experiencial con un  $r(136) = -.163, p < .057$ , como con la evitación experiencial un  $r(136) = -.110, p < .197$ .

Matriz de Correlaciones

		Edad	Fusión cognitiva	Evitación experiencial	Ansiedad social
Edad	R de	—			
	Pearson				
	valor p	—			
Fusión cognitiva	R de	-	—		
	Pearson	0.206			
	valor p	0.015	—		
Evitación experiencial	R de	-	0.551	—	
	Pearson	0.163			
	valor p	0.057	< .001	—	
Ansiedad social	R de	-	0.589	0.529	—
	Pearson	0.110			
	valor p	0.197	< .001	< .001	—

Luego, se realizó una prueba *t* para muestras independientes para observar si existen diferencias con respecto al género en ansiedad social, fusión cognitiva o evitación experiencial. Con ello, teniendo como referencia el género, la prueba *t* muestra, con un nivel de significación de .05, una diferencia estadísticamente significativa en cuanto a la

ansiedad social,  $t(136) = -2.41, p < .017$ , siendo las mujeres las que experimentaron una cantidad mayor de ansiedad social que los hombres. Sin embargo, no se observan diferencias significativas en cuanto a la fusión cognitiva,  $t(136) = -1.60, p < .112$ ; y la evitación experiencial,  $t(136) = -1.12, p < .265$ .

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	gl	p
Fusión cognitiva	T de Student	-1.60	136	0.112
Evitación experiencial	T de Student	-1.12	136	0.265
Ansiedad social	T de Student	-2.41	136	0.017

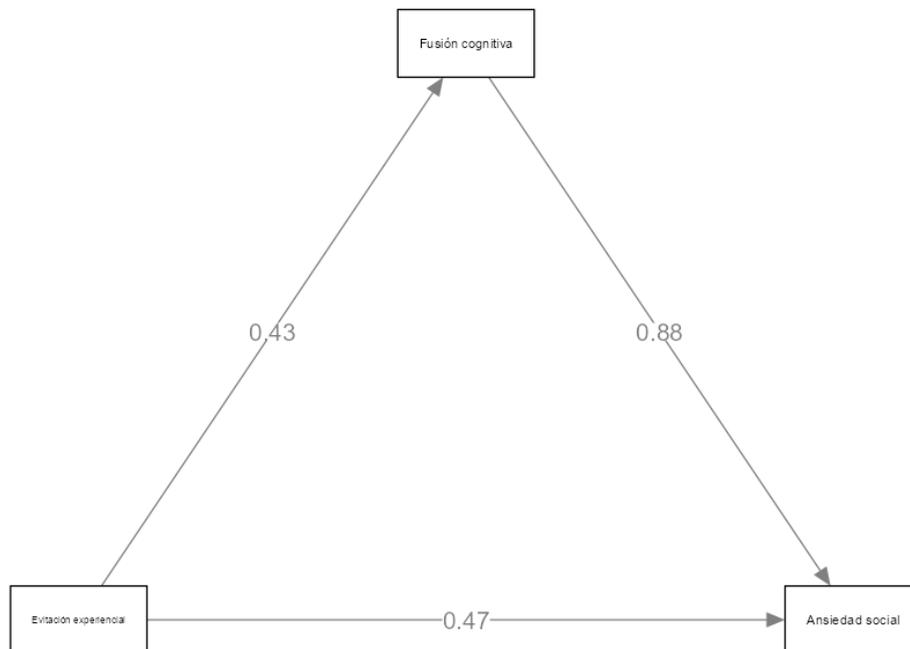
Nota.  $H_a \mu_{\text{Masculino}} \neq \mu_{\text{Femenino}}$

Por otro lado, con el objetivo de analizar el grado de influencia del tipo de grado o postgrado cursado en las tres variables mencionadas previamente se realizó un ANOVA de un factor. Tanto en la fusión cognitiva como con la evitación experiencial no se cumplen ninguno de los criterios, ni el de normalidad ni el de homocedasticidad, revelando que no hay relación entre el tipo de grado o postgrado y estas dos variables. Con respecto a la ansiedad social se cumple el supuesto de normalidad, aunque no el de homocedasticidad, por lo que a través de una prueba exacta de Fisher se observó su significación siendo  $F(133) = 0.503, p < .733$ , por lo que no existe relación entre el tipo de grado o postgrado y la ansiedad social.

Por último, se realizaron dos análisis de mediación para ver el grado de influencia indirecta que tienen tanto la fusión cognitiva como la evitación experiencial sobre la ansiedad social. Dándose así un análisis en el que la variable independiente es la evitación experiencial y la variable mediadora la fusión cognitiva, y, por otro lado, un análisis en

el que dichas variables se cambian de función, donde la variable independiente es la fusión cognitiva y la variable mediadora la evitación experiencial, siendo en ambos análisis la ansiedad social la variable dependiente.

En primer lugar, teniendo como variable independiente a la evitación experiencial, como variable mediadora a la fusión cognitiva y como variable dependiente a la ansiedad social obtenemos que la relación directa es positiva y significativa  $B = .47$ ;  $p < .001$  mencionando que a más evitación experiencial más ansiedad social. Además, se observa un efecto indirecto de la variable evitación experiencial sobre la ansiedad social, a través de la relación con la fusión cognitiva, siendo esta positiva y significativa  $B = .377$ ;  $p < .001$ , suponiendo esto que la fusión cognitiva resulta ser una variable que media e influye

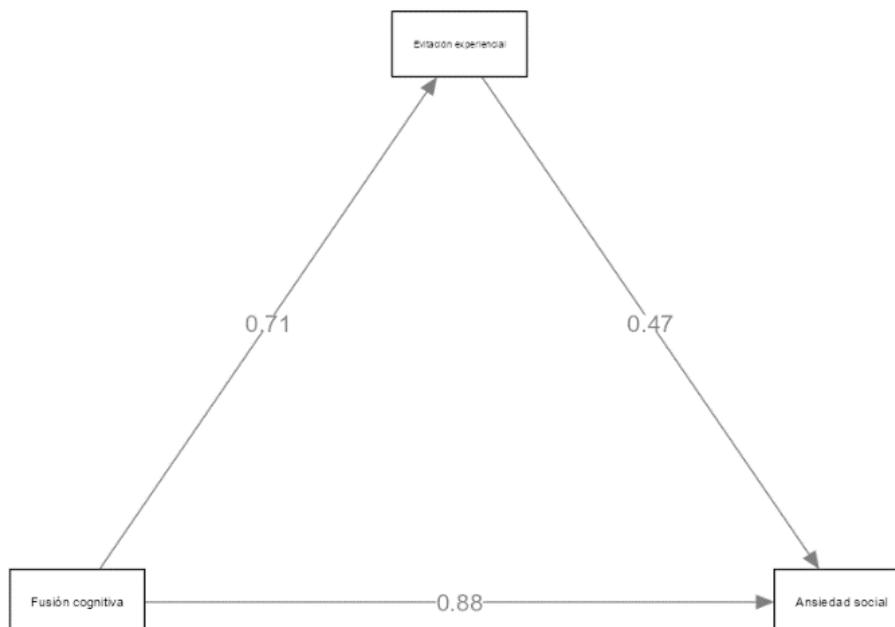


en la relación de la evitación experiencial y la ansiedad social.

Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	0.377	0.0847	4.46	<.001
Direct	0.470	0.1258	3.74	<.001
Total	0.848	0.1157	7.33	<.001

En segundo lugar, teniendo como variable independiente a la fusión cognitiva, como variable mediadora a la evitación experiencial y como variable dependiente a la ansiedad social obtenemos que la relación directa es positiva y significativa  $B = .878$ ;  $p < .001$  mencionando que a más fusión cognitiva más ansiedad social. Además, se observa un efecto indirecto de la variable fusión cognitiva sobre la ansiedad social, a través de la relación con la evitación experiencial, siendo esta positiva y significativa  $B = 0.333$ ;  $p <$



.001, suponiendo esto que la evitación experiencial resulta ser una variable que media e influye en la relación de la fusión cognitiva y la ansiedad social.

Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	0.333	0.0987	3.37	< .001
Direct	0.878	0.1613	5.44	< .001
Total	1.210	0.1412	8.57	< .001

#### 4- DISCUSIÓN

El presente estudio evaluó la relación entre la ansiedad social, la fusión cognitiva y la evitación experiencial, teniendo en cuenta otros factores como el género, la edad y el tipo de carrera que cursaban los diferentes participantes.

En primer lugar, teniendo como referencia el objetivo de observar las correlaciones entre las tres variables principales, se cumple la hipótesis planteada a través de los resultados arrojados sobre la correlación significativa entre la ansiedad social y la fusión cognitiva concuerdan con estudios previos (Stolani, 2018; Cheng, 2022), al igual que con la correlación significativa entre la ansiedad social y la evitación experiencial (Kashdan, 2014; Stolani, 2018; Cheng, 2022) y la fusión cognitiva y evitación experiencial (Bardeen, 2016; Cookson, 2020; Rodríguez, 2022; Cheng, 2022). Sin embargo, en cuanto a la edad los resultados muestran relaciones débiles y negativas, siendo significativas en relación con la fusión cognitiva y no significativas en relación con la evitación experiencial y la ansiedad social. Lo previo contrasta con lo mencionado en otras investigaciones donde se observa que la presencia de evitación experiencial está más presente en jóvenes adultos, se 18 a 29 años, que los adultos más mayores (Mahoney et al., 2015) o donde concluye que parece haber una tendencia decreciente en la presencia de la ansiedad social en relación a mayor edad de los participantes (Caballo et al., 2008).

Estos resultados pueden ser explicados por lo argumentado por Hayes en su libro “Sal de tu mente, entra en tu vida” (2013). Entendiendo que la fusión cognitiva implica la interpretación de los pensamientos como verdades literales, es esperable que a través de la sintomatología cognitiva de la ansiedad social, la persona con unos mayores niveles de fusión cognitiva también presente unos niveles altos de ansiedad social. Sabiendo que en la sintomatología cognitiva de la ansiedad social se dan pensamientos de baja auto valía, anticipaciones negativas de las situaciones sociales e interpretaciones catastróficas, tanto de los propios actos como de los de las personas que le rodean en estos contextos, la interpretación de dichos pensamientos como una verdad de lo que está ocurriendo generaría ansiedad debido a que el mundo que está concibiendo y creyendo como real la persona es altamente peligroso para ella, percepción bajo la cual la respuesta de ansiedad se activa para tratar de hacer frente a las amenazas.

Por otro lado, en cuanto a la correlación entre la evitación experiencial y la ansiedad social podría explicarse a través de la propia definición del primer concepto, entendiendo que la evitación experiencial hace referencia al intento de controlar los eventos privados (pensamientos, emociones, recuerdos, sensaciones) que generan malestar, la sintomatología de la ansiedad social se vería acrecentada a través del intento de control de esta. Explicado a través de que la persona con ansiedad social evitaría las situaciones sociales con el fin de que estas sensaciones desagradables en las que se ve envuelto no aparezcan (tanto los pensamientos como las reacciones fisiológicas), esto, a su vez, hace que no existan experiencias de éxito en las que la persona corrobore que esos contextos no son tan peligrosos como anticipa y cree, alimentando y acrecentando tanto la respuesta fisiológica como la cognitiva, generando así una mayor evitación experiencial, siendo un bucle que paradójicamente se retroalimenta en el que a través de la evitación de las sensaciones desagradables aumentan dichas percepciones (Soriano y Salas, 2006). Por último en cuanto a las correlaciones entre las tres variables principales, la dada entre la fusión cognitiva y evitación experiencial se entiende a través de que, entendiendo que una persona con unos altos niveles de evitación experiencial va a tender a llevar a cabo esta estrategia de afrontamiento más veces a mayor sea la fusión cognitiva, ya que a más creencia como verdades literales de los pensamientos que generan malestar, mayores sensaciones negativas generarían estos, por lo que la evitación experiencial es una vía se escape a estas sensaciones más probable (Hayes, 2013).

En segundo lugar, teniendo en cuenta la prueba realizada para observar las posibles diferencias de género en las tres variables principales, los resultados arrojados cumplen con la hipótesis planteada, en los que se presentan diferencias significativas en cuanto a la ansiedad social en la dirección del género femenino, siendo las mujeres el grupo que obtuvieron una mayor cantidad de ansiedad social en comparación con los hombres, este resultado concuerda con los obtenidos por otras investigaciones (Caballo 2008; Asher 2017; Bados, 2009; Wittchen 1999). En la contraparte, tenemos que no ha habido resultados significativos en el género en cuanto a los otros dos constructos estudiados, en la línea de lo visto en otro estudio en el que no encontraron diferencias de género significativas en cuanto a la evitación experiencial (Vázquez-Morejón et al., 2019).

Teniendo en cuenta que los resultados significativos de una predominancia femenina en la ansiedad social en comparación con los hombres, estas diferencias pueden ser explicadas por lo mencionado por Asher (2017) donde hace referencia a la tendencia de los hombres a tener una construcción de la identidad basada en una mayor independencia del resto de personas que le rodean, a diferencia de las mujeres, que tienden a construir su identidad en base a las relaciones que establecen con los demás. Con esto, y entendiendo que son tendencias, por lo que no quiere decir que ni todos los hombres y mujeres tengan esa manera de proceder a la hora de construir su propia identidad, es esperable que la ansiedad social sea mayor en las mujeres que en los hombres ya que la importancia que tienen las situaciones sociales para unos y para otros es diferente, puesto que su identidad se ve más afectada en dichas situaciones, generando así una mayor cantidad de ansiedad debido a que son contextos en los que las mujeres se pueden ver potencialmente más amenazadas, teniendo sentido así la aparición de la ansiedad como reacción ante las situaciones que las personas consideramos peligrosas.

En tercer lugar, en cuanto a la influencia del tipo de grado en las tres variables principales, no se encontraron resultados significativos, incumpliendo la hipótesis planteada. Al no haber bibliografía al respecto no se puede saber el porqué de estos resultados de una manera segura y certera, aunque puede haber varios aspectos que hayan influido en las conclusiones de este análisis, como pueden ser una operativización de la variable mal realizada, ya que se dividió en cinco tipos de carreras y esta división se puede hacer de múltiples maneras, o la presencia de una muestra pequeña que no permita vislumbrar las posibles diferencias existentes.

Por último, respecto a los dos análisis de mediación realizados nos encontramos con que en las dos condiciones propuestas existen influencias indirectas tanto de la evitación experiencial como de la fusión cognitiva sobre la relación de la contraria con la ansiedad social son positivas y significativas, así como las respectivas relaciones directas, yendo en la misma línea y cumpliendo la hipótesis planteada. En parte, estos hallazgos concuerdan con los vistos por Cheng y colaboradores (2022) donde concluyen que tanto la evitación experiencial como la fusión cognitiva son variables que median en el curso de la ansiedad social, siendo así factores predictores de la ansiedad social. Por otro lado, el efecto directo de la fusión cognitiva sobre la ansiedad social visto en tras los análisis no concuerda con el mencionado en el estudio previamente citado, siendo recomendable continuar con esta línea de investigación con el fin de arrojar más claridad sobre el papel directo de la fusión cognitiva sobre la ansiedad social.

La influencia mediadora tanto de la fusión cognitiva como de la evitación experiencial sobre la ansiedad social puede ser explicada por el propio funcionamiento de ambos fenómenos (Hayes, 2013). Por un lado, en la vía en la que la evitación experiencial es la variable independiente y la fusión cognitiva la mediadora, los resultados se explican a través del factor potenciador de malestar psicológico de la fusión cognitiva en presencia de la evitación experiencial, ya que en presencia de un acto de evitación, pudiendo estar tratando de evadir tanto pensamientos como sensaciones, la fusión cognitiva podría acrecentar las consecuencias negativas a largo plazo haciendo que los pensamientos de incapacidad de hacer frente a esas situaciones se vivan con mayor intensidad y realismo que lo que lo harían con una persona con menores niveles de fusión cognitiva. Con esto, se hace mención de que, ante las consecuencias de la evitación experiencial, que entre ellas son los pensamientos de incapacidad de haberse enfrentado a la situación social, a través de la fusión cognitiva estos pensamientos se vivirían como realidades aún más plausibles generando en la persona una sensación de incapacidad mayor, llegando a la indefensión aprendida en caso de que aparezca la desesperanza y la ausencia de intentos de hacer frente la situación.

Por el otro lado, en la vía en la que la variable independiente es la fusión cognitiva y la variable mediadora la evitación experiencial, los resultados se explican en cuestión a que, en presencia de un patrón de fusión cognitiva, la evitación experiencial potencia el malestar psicológico a través de la ausencia de pruebas de realidad de que esos pensamientos con los que la persona se esta fusionando no son tan reales como realmente

cree. Con esto se hace mención de que en presencia de un proceso de fusión cognitiva con, por ejemplo, un pensamiento catastrófico sobre una futura situación social, la evitación de dicha situación supondría una ausencia de pruebas de que esa situación no tiene por qué salir mal, potenciando así la creencia de los pensamientos catastróficos como consecuencia de la falta de experiencias de éxito en situaciones sociales debido a la evitación de ellas.

Observando de manera conjunta ambos análisis podemos mencionar que tanto la fusión cognitiva como la evitación experiencial son fenómenos que podrían darse de manera conjunta en la ansiedad social, ya que no solo ejercen una influencia directa sobre ella, sino que también, en sus respectivas asociaciones, la otra variable se encuentra ejerciendo una influencia indirecta sobre la ansiedad social. Esto viene a decir que, unos mayores niveles de fusión cognitiva (o evitación experiencial) se relacionan con mayores niveles de evitación experiencial (o fusión cognitiva), haciendo que dicha relación predique unos mayores niveles de ansiedad social.

#### 4.1- Limitaciones y recomendaciones

Durante la realización de esta investigación se han encontrado varias limitaciones que han supuesto una calidad menor a la deseada en la investigación, con ello se propondrán acompañadas de ellas algunas recomendaciones para trabajos posteriores que conciernan sobre los mismos o algunos de los constructos trabajados.

En primer lugar, el tamaño de la muestra (N=138) resulta ser suficiente como para llevar a cabo los análisis estadísticos, pero, por otro lado, resulta una pequeña cantidad de muestra para que estos resultados se consideren generalizables al resto de estudiantes universitarios españoles. Teniendo en cuenta esto último, sería ideal que en las próximas investigaciones se tuviese un mayor rango de alcance con el fin de recoger una muestra lo suficientemente grande como para los resultados sólidos y generalizables. En esta línea se recomienda que, si la recogida de participantes se realiza de la misma manera, los medios de difusión tengan un mayor alcance, no solo utilizando whatsapp como medio, sino también otras aplicaciones como intagram, twitter, o foros en internet que permitan que más personas se hagan eco de la investigación. Por otro lado, si la recogida de participantes se realiza de manera presencial se podría atraer personas publicitándolo en las propias universidades e incentivando la participación a través de algún tipo de

recompensa por responder al cuestionario, como medio crédito (si la universidad en la que se realizase accediese), por ejemplo.

Además, tenido en cuenta que nos encontramos ante un estudio transversal, no podemos asumir causalidad de los resultados arrojados, con ello sería recomendable la implementación de una investigación longitudinal con las variables empleadas en este estudio con el fin para validar así estos resultados.

Por otro lado, existen posibles variables contaminantes que no se están teniendo en cuenta que han podido afectar a los resultados obtenidos. Entendiendo que el comienzo de recogida de información comenzó en enero, los resultados han podido verse sobredimensionados debido a que este es un mes en el que varias de las universidades españolas acuerdan la compleción los exámenes de fin de cuatrimestre, por lo que dicho mes ha podido ser una fuente de estrés que ha podido sesgar los resultados. Tratando el mismo aspecto, pero en dirección opuesta, en el mes de febrero también se mantuvo el periodo de recogida de información, sabiendo que este es un mes en el que suelen comenzar el segundo cuatrimestre, puede que los resultados de las personas que completaron el cuestionario en dicho mes estén sesgados en menores puntuaciones que en otros momentos. Añadiendo a esto que cada uno de los participantes cuenta con sus propios procesos y vidas, con momentos más difíciles que otros, puede que los resultados sean más variables de lo que serían si a estas mismas personas se les evaluase en un entorno más controlado, ya que, al haberse realizado de manera online las personas lo han podido completar en cualquier lugar. Por ello, se recomienda que para las próximas investigaciones se concrete un periodo más específico y neutro para la recogida de información, así como un entorno más controlado que esté sujeto lo menos posible a estímulos distractores, como un sitio donde la persona se sienta cómoda y calmada o frente a un evaluador que administre los cuestionarios en una sala neutra.

Teniendo en cuenta los resultados arrojados sobre la influencia de la edad, lo esperable es que, además de la correlación con la ansiedad social, también se vean correlacionados el grado de fusión cognitiva y evitación experiencial siguiendo la tendencia decreciente vista con la ansiedad social, aspecto que no se confirma en este estudio, por lo que sería interesante realizar investigaciones futuras al respecto. Por ello, se recomienda que se mantenga esta línea de investigación debido a que se hipotetiza que esta tendencia decreciente se verá representada también con respecto a la fusión cognitiva y la evitación experiencial.

Teniendo en cuenta que no se han visto ninguna relación entre el tipo de grado y la ansiedad social, la fusión cognitiva y la evitación experiencial, sería interesante mantener este objetivo de investigación en estudios posteriores, con el fin de determinar posibles factores de riesgo en las tres variables mencionadas, ya que, si se ven diferencias al respecto, los grados que puntuasen más en ellas podrían suponer una mayor presencia de malestar psicológico que los otros tipos de grado.

En esta misma línea, se han encontrado dificultades a la hora de operativizar este constructo ya que hay diferentes formas de agrupar los diferentes tipos de grados y postgrados, aspecto que si no se llega a un consenso podría arrojar resultados diferentes en futuros estudios que lo investigasen. Teniendo en cuenta esto, se recomienda que las agrupaciones de dichos grados sean siempre la misma para evitar esta variación posible de los resultados.

Debido a los resultados arrojados y observando la correlación que tienen las tres variables principales, se recomienda el planteamiento del tratamiento de la ansiedad social a través de las diferentes técnicas de defusión cognitiva y activación conductual, sugeridas por algunos autores (Hayes, 2013; Soriano, 2006). Por otro lado, y en la misma línea, entendiendo el funcionamiento de la defusión cognitiva y la activación conductual, resulta compatible llevar a cabo cada una de las técnicas en las situaciones sociales que la persona viva con ansiedad, por lo que se estaría abordando el momento difícil desde ejes diferentes de una misma rueda, la ansiedad social.

Observado estos resultados y en la población en la que han sido arrojados se puede intuir que ser mujer se puede considerar un factor de riesgo, aspecto que se puede tener en cuenta en programas de prevención para estudiantes universitarios. Estos programas no solo irían en la línea del género, ya que los hombres, como se ha visto, también son susceptibles de padecer ansiedad social, sino que se recomienda que se enfoquen en la forma en la que los estudiantes se relacionan con sus propios pensamientos, tratando de reducir la interpretación de estos como verdades literales, así como en brindar una serie de herramientas que ayuden en la permanencia de las situaciones sociales, así como en la aparición de pensamientos dolorosos relacionados con la sintomatología cognitiva de la ansiedad social. Todo ello se puede realizar a través de lo mencionado previamente, enseñando estrategias de defusión cognitiva, así como técnicas de respiración y relajación los que la persona pueda encontrarse con mayores fuerzas para hacer frente a las situaciones sociales que le generan ansiedad.

Por último, podemos concluir que tanto la fusión cognitiva como la evitación experiencial son factores a tener en cuenta en el curso de la ansiedad social y que se recomienda continuar con esta línea de investigación en estudios futuros, así como el desarrollo de terapias enfocadas en reconducir las tendencias de evitación experiencial y fusión cognitiva que tienen las personas con ansiedad social. Con ello, se han observado en la línea de los estudios previos que el sexo femenino se encuentra sobre representado en este trastorno, aspecto el cual es interesante a tener en cuenta en futuros programas de prevención ya que puede considerarse como un factor de riesgo para el curso de la ansiedad social.

## 5- REFERENCIAS

- Álvarez, M. P. (2006). La terapia de conducta de tercera generación. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 5(2), 159-172.
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*.
- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical psychology review*, 56, 1-12.
- Bados, A. (2009). Fobia social. Facultad de Psicología. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. Universitat de Barcelona. Disponible desde <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/6321/1/Fobia%20social.pdf>
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of contextual behavioral science*, 5(1), 1-6

- Caballo, V.E.; Salazar, I.C.; Irurtia, M.J.; Arias, B.; Hofmann, S.G.; CISO-A Research Team. Social anxiety in 18 nations: Sex and age differences. *Behav. Psychol.* 2008, 16, 163–187.
- Cairney, John; McCabe, Laura; Veldhuizen, Scott; Corna, Laurie M.; Streiner, David; Herrmann, Nathan (2007). Epidemiology of Social Phobia in Later Life. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(3), 224–233. doi:10.1097/01.JGP.0000235702.77245.46
- Cheng, Q., Shi, C., Yan, C., Ren, Z., Chan, S. H. W., Xiong, S., ... & Zheng, H. (2022). Sequential multiple mediation of cognitive fusion and experiential avoidance in the relationship between rumination and social anxiety among Chinese adolescents. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(3), 354-364.
- Clauss, K., & Bardeen, J. R. (2022). The interactive effect of mental contamination and cognitive fusion on anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 78(4), 517-525.
- Cookson, C., Luzon, O., Newland, J. and Kingston, J. (2020), Examining the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting anxiety and depression. *Psychol Psychother Theory Res Pract*, 93 456-473. <https://doi.org/10.1111/papt.12233>
- Fernández Rodríguez, C., Coto Lesmes, R., Martínez Loredó, V., & Cuesta Izquierdo, M. (2022). Psychological inflexibility, anxiety and depression: The moderating role of cognitive fusion, experiential avoidance and activation. *Psicothema*, 34, 2, 240-248 doi: 10.7334/psicothema2021.344
- Gillanders, D. T., Boderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J.,

- May, L., Clarke, S., & Remington, B. (2014). The development and initial validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy, 45*, 83-101.
- Hayes, S. C. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida*. Desclée de Brouwer.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology, 64*(6), 1152.
- Hekmati, I., Abdollahpour Ranjbar, H., Eskin, M., Drake, C. E., & Jobson, L. (2021). The moderating role of experiential avoidance on the relationship between cognitive fusion and psychological distress among Iranian students. *Current Psychology, 1-8*.
- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. A., Kleiman, E. M., Monfort, S. S., Ciarrochi, J., & Nezlek, J. B. (2014). A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder. *Emotion, 14*(4), 769.
- Leichsenring, F., & Leweke, F. (2017). Social anxiety disorder. *New England Journal of Medicine, 376*(23), 2255-2264.
- Mahoney, C. T., Segal, D. L., & Coolidge, F. L. (2015). Anxiety sensitivity, experiential avoidance, and mindfulness among younger and older adults: Age differences in risk factors for anxiety symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development, 81*(4), 217-240.
- Niedenthal, P. M., & Ric, F. (2017). *Psychology of emotion*. Psychology Press.

- Piqueras, J. A., Espinosa-Fernández, L., García-López, L. J., & Beidel, D. C. (2012). Validación del "Inventario de ansiedad y fobia social-forma breve"(SPAI-B) en jóvenes adultos españoles. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(3), 505-528.
- Romero-Moreno, R., Márquez-González, M., Losada, A., Gillanders, D., & Fernández-Fernández, V. (2014). Cognitive fusion in dementia caregiving: Psychometric properties of the Spanish version of the "Cognitive Fusion Questionnaire". *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 22(1), 117-132.
- Soltani, E., Hosseini, Z., & Naghizadeh, P. (2018). Relationship between experiential avoidance and cognitive fusion to Social Interaction Anxiety in Students. *Shiraz E-Medical Journal*, 19(6), e62496. <https://doi.org/10.5812/semj.62496>
- Soriano, M. C. L., & Salas, M. S. V. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del psicólogo*, 27(2), 79-91.
- Subdirección General de Información Sanitaria (2021). *Salud mental en datos: prevalencia de los problemas de salud y consumo de psicofármacos y fármacos relacionados a partir de registros clínicos de atención primaria*. Madrid: Ministerio de Sanidad. BDCAP Series 2.
- Vázquez-Morejón Jiménez, R., León Rubio, J. M., Martín Rodríguez, A., & Vázquez Morejón, A. J. (2019). Validation of a Spanish version of the Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ) in clinical population. *Psicothema*. 31(3), 335-340. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.60>
- Wittchen, H. U., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (1999). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and

co-morbidity. *Psychological medicine*, 29(2), 309–323.  
<https://doi.org/10.1017/s0033291798008174>

## 6- ANEXOS

### Anexo A. Cuestionario de fusión cognitiva, versión en español (CFQ; Romero-Moreno et al., 2014).

A continuación se presentan algunas frases. Por favor, indique hasta qué punto se aplican a usted o le definen utilizando la siguiente escala:

1= Nunca

2= Muy rara vez

3= Rara vez

4= Alguna vez

5= Frecuentemente

6= Casi siempre

7= Siempre

Ítems	1	2	3	4	5	6	7
1. Mis pensamientos me provocan malestar o dolor emocional							
2. Me siento tan atrapado/a en mis pensamientos que soy incapaz de hacer las cosas que realmente quiero hacer							
3. Tiendo a analizar demasiado las situaciones, hasta un punto que me perjudica							

4. Lucho con mis pensamientos							
5. Me enfado conmigo mismo/a por tener determinados pensamientos							
6. Tiendo a enredarme mucho en mis propios pensamientos							
7. Es una gran lucha intentar deshacerme de los pensamientos molestos, incluso sabiendo que sería muy útil para mí librarme de ellos							

**Anexo B. Cuestionario Breve de Evitación Experiencial (BEAQ; Vázquez-Morejón et al., 2019)**

Por favor indique cuánto de acuerdo y en desacuerdo estás con respecto a las siguientes frases:

1= Totalmente en desacuerdo

2= Muy en desacuerdo

3= Ligeramente en desacuerdo

4= Ligeramente de acuerdo

5= Muy de acuerdo

6= Totalmente de acuerdo

Ítems	1	2	3	4	5	6
La clave para vivir bien es no sentir nunca ningún dolor						

Rápidamente dejo cualquier situación que me haga sentir mal						
Cuando se me vienen a la mente recuerdos desagradables, trato de desecharlo						
Me siento desconectado/a de mis emociones						
No me pongo a hacer algo hasta que no me veo totalmente obligado/a a hacerlo						
El miedo o la ansiedad no me impedirán hacer las cosas importantes						
Renunciaría a muchas cosas con tal de no sentirme mal						
Difícilmente hago algo si hay alguna posibilidad de que me desagrade						
Es difícil para mí saber lo que estoy sintiendo						
Trato de retrasar todo lo posible las tareas que son desagradables						
Me esfuerzo en evitar situaciones desagradables						
Uno de mis mayores objetivos es estar libre de cualquier emoción dolorosa						
Me esfuerzo mucho para evitar las sensaciones desagradables						
Si tengo cualquier duda al hacer una cosa, dejo de hacerla						
El dolor siempre lleva al sufrimiento						

**ANEXO C. Inventario de ansiedad y fobia social breve (SPAI-B; Piqueras et al., 2012)**

Por favor, contesta cada frase tan honestamente como puedas. Usa los siguientes números para indicar CÓMO son de ciertas para ti las frases. Por favor, rodea con un círculo el número que mejor describe cómo te sientes.

1= Nunca

2= Pocas veces

3= Algunas veces

4= Bastantes veces

5= Siempre

Ítems	1	2	3	4	5
1. Me siento nervioso/a cuando estoy en una situación social y comienzo a ser el centro de atención					
2. Me siento nervioso/a cuando estoy en una situación social y los demás esperan que me implique en alguna actividad					
3. Me siento nervioso/a cuando tengo que hablar en público					
4. Me siento nervioso/a cuando estoy en un grupo pequeño de gente					
5. Me siento nervioso/a cuando estoy en un grupo grande de gente					
6. Me siento nervioso/a y no sé qué hacer cuando estoy en una situación que implica algún tipo de discusión o debate					
7. Me siento ansioso/a cuando hablo de mi vida					
8. Me siento nervioso/a cuando doy/expreso una opinión					

9. Me siento nervioso/a cuando hablo acerca de mis estudios o del trabajo					
10. Me siento nervioso/a cuando me acerco y/o inicio una conversación					
11. Me siento nervioso/a cuando soy criticado/a o rechazado/a					
12. Intento evitar situaciones sociales					
13. Me siento nervioso antes de empezar o participar en una situación social					
14. Me cambia o me falta la voz cuando estoy hablando en una situación social					
15. Suelo tener pensamientos desagradables cuando estoy en una reunión social. Por ejemplo:					
Ojalá pudiera marcharme y evitar esa situación					
Si lo echo a perder otra vez, perderé la confianza en mí mismo					
¿Qué tipo de impresión estaré causando?					
Cualquier cosa que diga, probablemente parecerá ridícula					
16. Experimento las siguientes sensaciones en las situaciones sociales:					
Sudor					
Rubor (ponerte rojo/a)					
Temblor					
Fuertes ganas de orinar					
Palpitaciones					