

Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire: Adaptación y validación al español en Argentina

Camila Cremades¹, Milagros Celleri², Cristian Javier Garay³

Resumen

La evitación experiencial ha sido identificada como un proceso subyacente involucrado en el surgimiento y mantenimiento de diversas psicopatologías convirtiéndose en un constructo de gran relevancia para la salud mental. En el presente trabajo se expone la adaptación y validación de la *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* (Cuestionario Multidimensional de Evitación Experiencial [MEAQ]; Gámez, et al. 2011), para ser usado en población general de Buenos Aires. Se realizó un estudio transversal con 750 sujetos con una edad promedio de 38.88 (DE = 13.21; rango = 18 - 72) y un 83.7% de género femenino. Tras la comparación de diversos modelos analizados con análisis factorial confirmatorios, la versión adaptada quedó conformada por 46 ítems que se ajustan a las seis dimensiones originales. La consistencia interna resultó adecuada ($\alpha = .917$; $\omega = .976$). A su vez, se presenta un análisis de la capacidad de discriminación de los ítems, evidencia de validez convergente y discriminante y diferencias en función de la edad, el género y el nivel educativo. La adaptación de la MEAQ al español de Argentina representa una herramienta válida y confiable para medir diferentes aspectos de la evitación experiencial.

Palabras clave: MEAQ, Evitación Experiencial, Adaptación, Validación, Argentina

Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire: Spanish adaptation and validation in Argentina, Buenos Aires

Abstract

Experiential avoidance has been identified as an underlying process involved in the emergence and maintenance of various psychopathologies and has become a highly relevant construct for

¹ Facultad de Psicología, UBA. Email: camilacremades@gmail.com

² Facultad de Psicología, UBA. Email: milagroscelleri@gmail.com

³ Facultad de Psicología, UBA. Email: garay.cristian@gmail.com

mental health. This paper presents the adaptation and validation of the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ; Gámez et al., 2011), to be used in the general population of Buenos Aires. A cross-sectional study was conducted with 750 subjects between 18 and 72 years of age. After comparing different models analysed with confirmatory factor analysis, the adapted version ended up with 46 items that fit the six original dimensions. Internal consistency was adequate ($\alpha = .917$; $\omega = .976$). An analysis of the discriminatory ability of the items, evidence of convergent and discriminant validity and differences according to age, gender and educational level are also presented. The adaptation of the MEAQ to Argentinean Spanish represents a valid and reliable tool to measure different aspects of experiential avoidance.

Keywords: MEAQ, Experiential Avoidance, Adaptation, Validation, Argentina.

Introducción

La evitación experiencial (EE) ha sido definida tradicionalmente como el fenómeno que ocurre cuando un sujeto se mantiene reacio a permanecer en contacto con experiencias privadas, como emociones, sensaciones corporales, pensamientos, imágenes o conductas, y toma medidas para evitarlas, incluso cuando estas medidas de evitación causen daño a la persona (Hayes et al., 1996). El rol de la evitación en la psicopatología de los trastornos mentales ha sido objeto de estudio durante muchos años y ampliamente investigado por la tradición cognitivo-conductual, principalmente asociada al mantenimiento de los trastornos de ansiedad (Mowrer, 1951). El estudio de la evitación ha llevado a diversas corrientes a conceptualizarla y denominarla de diversas maneras a lo largo del tiempo,

destacando algunas diferencias en el enfoque de las conductas evitativas, como la supresión de pensamiento (Clark et al., 1991; Wenzlaff & Wegner, 2000), la supresión emocional (Gross y Levenson, 1993; Campbell-Sills et al., 2006), la preocupación y la rumiación, así como las conductas evitativas abiertas (Penley et al., 2002). Esto ha generado una amplia gama de definiciones que, en muchos casos, se superponen entre sí.

Aunque se reconoce el papel adaptativo asociado a la supervivencia de las respuestas emocionales y la evitación, la EE puede entenderse como un mecanismo subyacente transdiagnóstico a diversos problemas, ya que se encuentra actualmente asociada a diferentes trastornos y al mantenimiento de su psicopatología. Por ejemplo, se ha estudiado en relación al desarrollo y mantenimiento de la depresión

(Cribb et al., 2006), el trastorno límite de la personalidad (Berking et al., 2009), los trastornos de ansiedad (Berman et al., 2010) y los trastornos de la conducta alimentaria, mediando el comer emocional con las emociones negativas (Litwin et al., 2017). También se ha estudiado el papel de la EE y el refuerzo negativo en el mantenimiento del abuso de sustancias (Baker et al., 2004) y su papel como vulnerabilidad psicológica generalizada en los trastornos emocionales (Kashdan et al., 2006).

Asimismo, se ha estudiado el papel de la EE en su relación con el mantenimiento de la desregulación emocional y la dificultad en la regulación de las mismas, especialmente en los efectos paradójicos de la supresión emocional y su relación con estrategias de control emocional, cobrando un papel importante la valoración de las emociones como intolerables o inaceptables, mediando el involucramiento en las conductas evitativas y de control emocional (Campbell-Sills et al., 2006)

Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ)

La *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* (MEAQ; Gámez, et al. 2011) es un instrumento de 62 ítems, que fue diseñado con el objetivo de medir el constructo de EE. La misma es medida a partir de seis subdimensiones. La evitación conductual (11 ítems) remite a la evitación

de situaciones que generan emociones displacenteras, con ítems como "Evito actividades si existe una mínima posibilidad de resultar lastimado/a". La aversión al malestar (13 ítems) hace referencia a la presencia de actitudes o evaluaciones negativas sobre el malestar, con ítems como "Sí pudiera eliminar mágicamente todos mis recuerdos dolorosos, lo haría". La procrastinación (7 ítems) consiste en el aplazo de situaciones inminentemente displacenteras, con ítems como "Tiendo a posponer las cosas desagradables que debo hacer". La distracción/supresión (7 ítems) evalúa los intentos de evitar o suprimir las emociones displacenteras, con ítems como "Cuando surge algo molesto, me esfuerzo mucho para dejar de pensar en ello". La represión/negación (13 ítems) remiten a la disociación o falta de conciencia del displacer, con ítems como "A veces tengo dificultades para identificar cómo me siento". Finalmente, la tolerancia al malestar (11 ítems) hace referencia a conductas efectivas en momentos de displacer, con ítems como "Estoy dispuesto a tolerar el dolor y la incomodidad para obtener lo que quiero".

Los ítems se puntúan en una escala de formato de respuesta Likert que va desde 0 (Totalmente en desacuerdo) a 6 (Totalmente de acuerdo). El puntaje total se obtiene de la suma de las dimensiones

evitación conductual, aversión al malestar, procrastinación, distracción/supresión y represión/negación, más el resultado de restarle el total de tolerancia al malestar a 77. Dicha resta se hace porque tolerancia al malestar es una dimensión que se asocia de modo inverso al resto de los factores, y los autores originales resolvieron restarle lo que puntúa el sujeto al puntaje máximo posible de esta dimensión.

La MEAQ ha demostrado ser un instrumento válido y confiable presentando un coeficiente alfa de Cronbach de .92 en una muestra clínica (con alfas entre .79 y .88 en sus seis dimensiones), un alfa de .93 en una muestra de estudiantes (con alfas entre .80 y .87 en sus seis dimensiones) y un alfa de .95 en una muestra de población general (con alfas entre .82 y .90 en sus seis dimensiones).

Posteriormente los autores han desarrollado la versión abreviada del instrumento (short-form), lo cual facilita la obtención de las respuestas en los cuestionarios extensos. La *Brief Experiential Avoidance Questionnaire* (BEAQ), cuenta con 15 ítems que conforman un factor con un coeficiente alfa de Cronbach promedio de .86 en diferentes muestras de estudiantes, pacientes y población general (Gámez et al., 2014).

Actualmente el instrumento cuenta con adaptaciones y validaciones en distintos idiomas y países, tanto de su versión

original como abreviada. Jung (2018) realizó la adaptación de la versión original al idioma Koreano obteniendo una escala de 50 ítems que respetan las seis dimensiones originales, con un alfa de Cronbach de .91. Por otro lado, Ekşi et al. (2018) realizaron una versión abreviada de 30 ítems partiendo de la MEAQ. Esta escala conserva las seis dimensiones originales con coeficientes alfa de Cronbach que oscilan entre .76 y .87.

En cuanto a la BEAQ, esta escala cuenta con tres adaptaciones. La primera fue realizada al idioma español en España (Vázquez-Morejón Jiménez et al., 2019). En esta versión se verifica una estructura de un factor con un coeficiente alfa de Cronbach de .82. Por su parte, Cao et al. (2021) realizaron la adaptación al chino obteniendo una estructura de dos factores (evitación cognitiva y evitación conductual) con coeficientes alfa de Cronbach mayores a .78. Finalmente, Schaeuffele, et al. (2021) realizaron la adaptación de la BEAQ al alemán obteniendo una estructura bifactorial conformada por un factor general y cinco específicos (todos menos tolerancia al malestar). La escala presentó un alfa de Cronbach de .81. En Argentina, actualmente no se cuenta con una escala adaptada a nuestro idioma que procure medir dicho constructo. El objetivo del presente trabajo fue realizar la adaptación

lingüística, cultural y métrica al español-argentino del Cuestionario Multidimensional de Evitación Experiencial manteniendo el máximo nivel de equivalencia lingüística para el posterior análisis de ítems y su validación psicométrica en población local. Se pretende contar con la adaptación de la versión original a población argentina para en un futuro estudio realizar la versión breve partiendo de ítems validados a nivel local.

Método

Participantes

La muestra estuvo conformada por 750 participantes de población general de la provincia de Buenos Aires, Argentina. La muestra fue reclutada a través de un método no probabilístico con una estrategia de bola de nieve. El 83.7% de los sujetos que terminaron conformando la muestra refirió identificarse con el género femenino, el 16.2% con el género masculino y el 0.1% con género fluido. La media de edad de los participantes fue de 38.88 (DE = 13.21; rango = 18 - 72). El 33.1% de los sujetos residía en Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), el 46.5% en Gran Buenos Aires (GBA) y el 20.4% en otras zonas de la provincia. En relación al nivel educativo, el 3.3% tenía estudios primarios completos,

el 37.3% secundario completo y el 59.3% estudios universitarios completos.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico ad-hoc

Se ha realizado un cuestionario ad-hoc a fin de poder recopilar la información sociodemográfica de los participantes. En el mismo se indagó la edad, género, lugar de residencia y máximo nivel educativo alcanzado.

Beck Depression Inventory II (BDI II, Beck et al., 2006, adaptación argentina de Brenlla & Rodríguez, 2006)

Es un inventario que se construyó con el objetivo de poder medir la gravedad de los síntomas depresivos. Consta de 21 ítems sobre los síntomas de la depresión. Cada ítem consta de 4 opciones que va desde 0 a 3 en una escala de formato de respuesta Likert. Mayores puntuaciones indican un mayor nivel de depresión. Fue validado y adaptado a la población argentina presentando una adecuada consistencia interna alfa de Cronbach= .88.

Beck Anxiety Inventory (BAI, Beck et al., 1988, adaptación de Vizioli & Pagano, 2020)

Este inventario fue diseñado con el objetivo de poder medir los niveles de ansiedad y gravedad en individuos de

manera válida y confiable. Consta de 21 ítems donde cada ítem refleja un síntoma de ansiedad. Dentro de cada ítem, se califica el grado en que se sintió afectada la persona durante la última semana en una escala de formato de respuesta Likert que va desde 0 (para nada) a 4 (me molestó mucho). Mayores puntuaciones indican mayor nivel de ansiedad. El instrumento fue adaptado y validado al contexto argentino presentando buenos índices de consistencia interna (α ordinal = .93, ω ordinal = .95).

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS, Thompson, 2007, adaptación de Moriondo et al., 2012).

El inventario PANAS se ha diseñado con el objetivo de poder medir el afecto, particularmente el afecto negativo y el afecto positivo de modo dimensional. La escala original fue diseñada por Watson, Clark, y Tellegen en 1988 y consta de 20 ítems medidos en una escala de tipo Likert de 1 (muy poco o nada) a 5 (totalmente o mucho). Cinco ítems miden afecto negativo estado, cinco afecto negativo rasgo, cinco afecto positivo estado y cinco afecto positivo rasgo. Mayores puntuaciones indican mayores niveles de afecto positivo y negativo respectivamente. Para el estudio se ha seleccionado la versión adaptada a la Argentina por Moriondo et al. (2012). La misma presenta un coeficiente alfa de

Cronbach de .73 para afecto positivo y .82 para afecto negativo.

Procedimiento

Adaptación lingüística y cultural

Para la adaptación del instrumento se siguieron los lineamientos de adaptación de test a otras culturas propuestos por Muñiz, Elousa y Hambleton (2013). En primera instancia se solicitó permiso a los autores para realizar la adaptación, obteniendo dicha autorización durante el mes de octubre de 2019.

Para la traducción al español se siguió el método de traducción directa (Ribeiro et al., 2010) a partir de tres traductores independientes, expertos en la temática, y con conocimientos buenos en el idioma del instrumento original. Una vez obtenidas las tres traducciones, se contactó a cinco jueces, siguiendo los mismos criterios de experticia e idoneidad en el idioma inglés, quienes evaluaron la calidad de la traducción de cada ítem y seleccionaron la versión en español más adecuada.

Luego se calculó el acuerdo entre jueces y se evaluó el porcentaje de concordancia entre los mismos para seleccionar los ítems que conformaron la versión preliminar del instrumento. Por otro lado, se llevó adelante un juicio experto para aportar evidencia de la validez de contenido. Se contactó a otros cinco expertos en la temática con experiencia en la población meta y se les

solicitó que emparejaran los ítems con las dimensiones de la escala. Al calcular los V. de Aiken para evaluar la pertinencia de los ítems a cada subdimensión del instrumento, 51 ítems obtuvieron valores de 1 y .8, seis ítems un valor de .6, tres ítems un valor de .4 y dos ítems un valor de .2. Se decidió en esta instancia no eliminar ningún ítem, pero se les prestó atención a aquellos que presentaron valores V. de Aiken menores a .8 (Aiken, 2003) al momento de hacer los análisis factoriales (ítems 2, 6, 13, 16, 23, 27, 30, 35, 39, 46 y 49).

Luego de obtener la traducción valorada por los jueces expertos, se realizó una prueba piloto con método de saturación a través de *Google Forms* con una muestra de 13 participantes, donde se evaluó la comprensión de los ítems, se midió el tiempo de ejecución del cuestionario y se realizó un primer análisis de los ítems. Se realizaron las modificaciones necesarias para mejorar el instrumento editando la redacción de los ítems 10 (“A veces, la gente me ha dicho que estoy en negación” por “A veces, la gente me ha dicho que “estoy siendo negador””) y 11 (“A veces procrastino para evitar enfrentar desafíos” por “A veces pospongo para evitar enfrentar desafíos”).

En cada una de las tomas los participantes recibieron el correspondiente consentimiento informado, pudiendo expresar su participación voluntaria, así

como el retiro de sus datos de la investigación en cualquier momento que lo soliciten.

Adaptación métrica

Se analizaron las cualidades psicométricas de la versión traducida y adaptada culturalmente, en una muestra de adultos de 18 a 72 años de edad, que residen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires o en la Provincia de Buenos Aires. La misma fue recogida mediante un muestreo intencional no probabilístico por el método de bola de nieve a través de folletos diseminados en redes sociales. El consentimiento informado y los instrumentos (cuestionario sociodemográfico, MEAQ, BDI, BAI y PANAS) fueron completados a través de *Google Forms*.

El orden fue el mismo para todos. Al contar con todas las respuestas se eliminaron aquellas en donde no se cumplía con los criterios de inclusión (ser residente argentino, ser mayor de edad, brindar el consentimiento informado). Se procuró obtener el mínimo de 10 participantes por ítem del instrumento para realizar los análisis correspondientes, quedando finalmente compuesta la muestra por 750 participantes. Todos los análisis estadísticos fueron realizados con el lenguaje de programación R.

Aspectos éticos

Todos los participantes aceptaron y firmaron de forma electrónica el formulario de consentimiento y lo enviaron vía correo electrónico, de acuerdo con los principios establecidos en la Declaración de Helsinki y sus reformas, así como en la Ley N° 26.529 de Argentina sobre Derechos del Paciente, Historia Clínica y Consentimiento Informado. El proyecto se enmarcó dentro de un proyecto PDE UBACyT que obtuvo su correspondiente aprobación por el comité de ética.

Se calculó la media, desvío estándar, asimetría y curtosis de cada ítem. Todos los ítems presentaron valores de asimetría y curtosis comprendidos entre -2 y 2 sugiriendo una distribución normal (George y Mallery, 2007), con excepción del ítem 6 (“Las personas deberían enfrentar sus miedos.”) que presentó un valor de curtosis de 2.66 (ver Tabla 1). La distribución de frecuencias del puntaje total de la escala es acampanada ($M= 187.61$; $DE= 41.58$) con una leve asimetría positiva (0.25).

Resultados

Análisis descriptivos de los ítems

Tabla 1

Media, Desvío Estándar, Asimetría y Curtosis de los ítems

Ítem	Media	DE	Asimetría	Curtosis	r
1	4.43	1.42	-0.78	-0.38	
2	3.29	1.18	0.19	-1.42	.53
3	3.87	1.5	-0.31	-0.97	.52
4	3.32	1.75	0.09	-1.38	.58
5	4.19	1.57	-0.7	-0.56	.55
6	5.07	1.15	-1.58	2.66	
7	1.8	1.32	1.71	1.97	.49
8	3.36	1.67	0.03	-1.27	.53
9	4.42	1.35	-0.64	-0.33	.66
10	2.79	1.69	0.4	-1.23	.41
11	4.08	1.63	-0.59	-0.75	.57
12	4.91	1.21	-1.29	1.48	
13	4.22	1.47	-0.58	-0.51	

14	3.14	1.53	0.25	-1	.58
15	4.24	1.31	-0.55	-0.25	.64
16	2.26	1.55	0.98	-0.3	
17	3.29	1.69	0	-1.3	.54
18	3.91	1.57	-0.55	-0.8	.33
19	2.87	1.75	0.43	-1.23	.55
20	3.73	1.51	-0.27	-0.91	.61
21	2.1	1.5	1.27	0.52	.44
22	4.14	1.39	-0.53	-0.48	.67
23	2.03	1.16	1.36	1.85	
24	4.3	1.47	-0.78	-0.26	
25	3.22	1.79	0.2	-1.35	.70
26	3.18	1.62	0.12	-1.19	
27	3.45	1.54	-0.03	-1.03	
28	2.01	1.35	1.31	0.8	
29	4.39	1.58	-0.75	-0.61	.46
30	2.67	1.41	0.64	-0.45	
31	4.36	1.44	-0.7	-0.28	.46
32	2.89	1.54	0.47	-0.82	.51
33	3.99	1.48	-0.36	-0.8	.66
34	3.04	1.8	0.32	-1.29	.54
35	2.42	1.73	0.82	-0.79	.55
36	3.67	1.63	-0.21	-1.07	.68
37	4.72	1.26	-1.13	1	
38	3.34	1.75	0.06	-1.31	.52
39	3.16	1.51	0.15	-1.01	.52
40	3.68	1.55	-0.21	-0.97	.71
41	2.56	1.62	0.67	-0.86	.68
42	3.04	1.64	0.35	-1.11	.52
43	4.46	1.38	-0.8	-0.06	.56

44	3.31	1.55	0.13	-1.04	.56
45	3.59	1.52	-0.13	-0.97	.67
46	2.58	1.65	0.7	-0.82	
47	2.86	1.59	0.42	-0.96	.51
48	3.62	1.67	-0.22	-1.17	
49	1.78	1.33	1.68	1.78	.47
50	2.99	1.72	0.43	-1.13	.60
51	3.8	1.42	-0.27	-0.77	.64
52	2.55	1.61	0.65	-0.89	.53
53	4.92	1.2	-1.33	1.64	
54	3.79	1.83	-0.21	-1.37	.69
55	3.36	1.6	0.02	-1.14	.68
56	1.97	1.42	1.37	0.73	.59
57	4.48	1.47	-0.87	-0.16	.49
58	1.93	1.37	1.52	1.4	.70
59	3.24	1.46	0.08	-0.88	.51
60	1.84	1.37	1.64	1.66	.54
61	2.63	1.7	0.65	-0.9	.66
62	4.93	1.3	-1.38	1.41	

Nota: r = correlación ítem-factor corregido de los ítems que componen la versión final.

Análisis de discriminación de los ítems de la versión original

En una primera instancia se analizó el nivel de discriminación de los ítems de la versión original conformada por los 62 ítems propuestos por los autores. Al calcular las correlaciones ítem-total corregidas se observó que los ítems 6, 12, 16, 23, 24, 30, 37, 46, 48, 53 y 62 no discriminaban bien, tomando como

referencia un r de Pearson menor a .30 (Frías-Navarro, D., 2022).

Análisis de la estructura interna

Para brindar evidencia de la validez de constructo, se optó por realizar un análisis factorial confirmatorio (AFC) partiendo de la estructura propuesta por los autores (Gámez, et al. 2011). Se optó por realizar un AFC dado que existe literatura previa que propone dicho modelo (Hair et al.,

2019). El primer modelo que se testeó constaba de las seis variables latentes con los 62 ítems propuestos por los autores originales. Dado que el ajuste discrepaba de lo propuesto por la literatura (Brown, 2015) y 11 de los 62 ítems no discriminaban bien ($r < .30$), se decidió probar un segundo modelo eliminando aquellos ítems (6, 12, 16, 23, 24, 30, 37, 46, 48, 53 y 62). Tras evaluar los índices de modificación, se tomó la decisión de eliminar los ítems 13, 26 y 27 por explicar una gran cantidad de varianza de tres de los seis factores. A su vez, se decidió eliminar el ítem 1 por presentar una carga factorial menor a .40. Finalmente, se optó por eliminar el ítem 28 por tener una covarianza alta con el ítem 60.

Al correr este último modelo conformado por 46 ítems se obtuvieron unos índices de bondad de ajuste que se acercan a los sugeridos y son considerados

aceptables. Los índices de ajuste examinados en los tres modelos fueron el CFI, TLI, RMSEA, y SRMR en sus variantes robustas (e.g., Flora et al., 2012). Se tomaron como valores de referencia: Índice de Ajuste Comparativo (CFI; buen ajuste $\geq .85$), el Índice de Tucker-Lewis (TLI; ajuste exacto $> .99$, muy buen ajuste = $.95 - .99$, ajuste aceptable = $.90 - .95$), el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA; ajuste exacto $< .01$, muy buen ajuste = $.06 - .01$, ajuste aceptable = $.08 - .06$) y el error medio cuadrático estandarizado (SRMS; buen ajuste $< .08$) (Brown, 2015). Se usó un método de estimación de máxima verosimilitud robusto con la corrección de Satorra y Bentler. Las cargas factoriales del tercer modelo fueron adecuadas con valores comprendidos entre .46 y .84 (ver Figura 1).

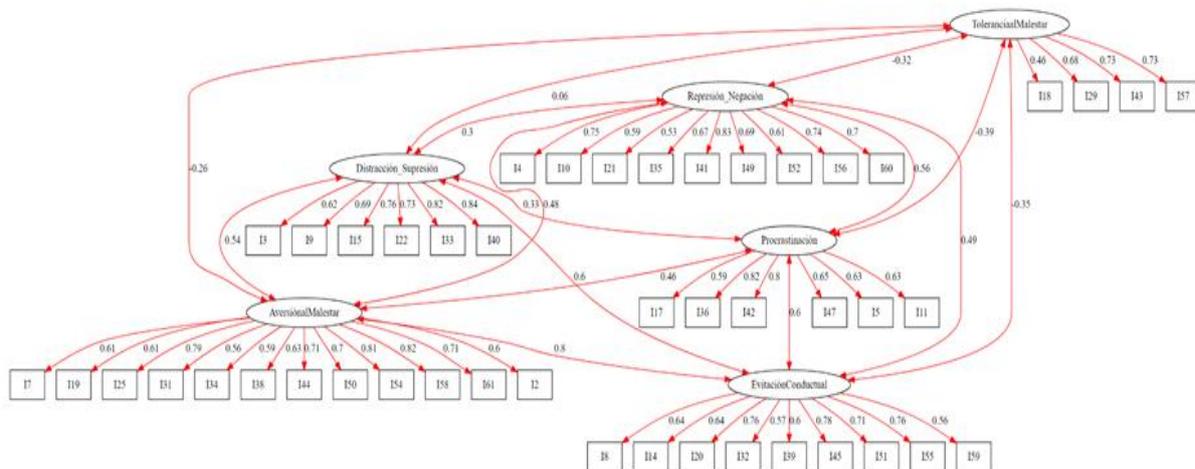
Tabla 2

Índices de Bondad de Ajuste de los modelos probados

Modelo	CFA			
	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Modelo 62 ítems	.851	.845	.058	.078
Modelo 51 ítems	.898	.893	.056	.064
Modelo 46 ítems	.923	.918	.052	.058

Figura 1

Modelo final de la MEAQ compuesto por 46 ítems



Análisis de discriminación de los ítems de la versión final

Una vez que se arribó a un modelo con buenos índices de bondad de ajuste se calculó la correlación ítem-test corregida de los 46 ítems conservados. Todos los ítems presentaron una buena discriminación ($r > .30$). Lo mismo se observó al realizar las correlaciones ítem-escala corregida.

Análisis de la consistencia interna

Para el análisis de la consistencia interna se calculó el coeficiente alfa de Cronbach para la escala total y para cada subescala. Se toman como aceptables coeficientes mayores a .70 (Viladrich et al., 2017) Los valores obtenidos fueron: $\alpha = .917$ para la escala MEAQ total, $\alpha = .859$ para Evitación Conductual, $\alpha = .882$ para Aversión al

Malestar, $\alpha = .806$ para Procrastinación, $\alpha = .855$ para Distracción y Supresión, $\alpha = .829$ para Represión y Negación, y $\alpha = .674$ para Tolerancia al Malestar.

Considerando que hay una creciente evidencia en la literatura a favor del uso del coeficiente omega (McDonald, 1999) en reemplazo del alfa de Cronbach en variables psicológicas medidas en escalas ordinales (Dunn et al., 2014), se decidió reportar también este índice. Los valores obtenidos fueron: $\omega = .976$ para la escala MEAQ total, $\omega = .860$ para Evitación Conductual, $\omega = .885$ para Aversión al Malestar, $\omega = .807$ para Procrastinación, $\omega = .858$ para Distracción y Supresión, $\omega = .832$ para Represión y Negación, y $\omega = .682$ para Tolerancia al Malestar.

Validez Convergente y Discriminante

Para aportar evidencia de validez convergente y discriminante se evaluó la relación entre EEy otros constructos que se han propuestos como asociados en la literatura previa (ansiedad, depresión, afecto positivo y afecto negativo). Para tal fin, se calcularon correlaciones r de Pearson entre los puntajes de las escalas (ver Tabla 3).

Todas las correlaciones de la prueba MEAQ con las variables analizadas son estadísticamente significativas. Se obtuvieron correlaciones más elevadas cuando se toma la puntuación total en la escala MEAQ, que cuando se toman las subdimensiones, con valores entre .41 y

.57. En 5 de las dimensiones (evitación conductual, aversión al malestar, procrastinación, represión/negación y tolerancia al malestar) los valores están entre .22 y .49. La menor relación se obtiene en la dimensión Distracción/supresión con valores entre -.10 y .21.

La EE (puntaje total y 5 de sus 6 dimensiones) se asocia positivamente con depresión, ansiedad y afecto negativo y negativamente con afecto positivo. En el caso de la dimensión tolerancia al malestar, se observan asociaciones negativas con ansiedad, depresión y afecto negativo y positivas con afecto positivo.

Tabla 3

Correlaciones entre la MEAQ y otras escalas

	Depresión	Ansiedad	AP Rasgo	AN Rasgo	AP Estado	AN Estado
MEAQ	.57**	.49**	-.50**	.41**	-.44**	.41**
Evitación Conductual	.42**	.35**	-.42**	.27**	-.37**	.29**
Aversión al Malestal	.49**	.44**	-.36**	.38**	-.29**	.40**
Procrastinación	.42**	.33**	-.40**	.31**	-.40**	.22**

Distracción/Supresión	.16**	.21**	-.15**	.12**	-.10**	.16**
Represión/Negación	.49**	.39**	-.42**	.32**	-.38**	.33**
Tolerancia al Malestar	-.39**	-.29**	.39**	-.33**	.37**	-.25**

Nota: AN = Afecto Negativo; AP = Afecto Positivo. ** indica $p < .01$.

Diferencias entre grupos y relaciones considerando variables sociodemográficas

En última instancia, se quiso evaluar si se encontraban diferencias en las puntuaciones de EE en función del género, la edad y el nivel educativo. Esto se exploró pensando en la posibilidad de realizar un baremo en futuras investigaciones contemplando las diferencias intergrupo.

Por un lado, se evaluó si la edad de una persona era un buen predictor de la conducta de EE. Tras evaluar los supuestos, se realizó una regresión lineal incluyendo en el modelo la variable puntaje en la MEAQ como variable dependiente y a la variable edad como predictora. No se encontró un efecto significativo de la edad sobre la EE ($F(1, 744) = 3.63, p = .057, R^2 = .004$).

Por otro lado, se quiso explorar la existencia de diferencias significativas en la EE en función del género. Se realizó un test de Wilcoxon para comparar los

puntajes en la MEAQ de las personas que reportaron identificarse con el género femenino ($Media = 144.6; DE = 35.35$) y los que reportaron identificarse con el género masculino ($Media = 141.74; DE = 36.38$). Se utilizó esta prueba dado que las distribuciones de frecuencia no se adaptaban a la normal. No se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre estos grupos ($W = 39445, p = .435$).

Finalmente, se estudió la diferencia en los puntajes de EE en función del máximo nivel educativo alcanzado. Se realizó un ANOVA de un factor para analizar las diferencias en EE de los sujetos con primario completo ($Media = 199.68; DE = 43.37$), los sujetos con secundario completo ($Media = 174.72; DE = 38.14$) y los sujetos con universitario completo ($Media = 151.15; DE = 35.09$). Se encontraron diferencias significativas entre estos grupos ($F(2, 743) = 50.88, p < .001$) observando una disminución en los niveles de EE a medida que aumentaban los niveles

educativos. La prueba post-hoc de Tukey mostró que las personas con nivel primario completo presentan niveles de EE significativamente más elevados que las personas con secundario completo ($p < .01$) y estos niveles significativamente más elevados que las personas con universitario completo ($p < .001$).

Discusión

En el presente trabajo se expone la adaptación conceptual, lingüística y métrica de la *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* (MEAQ; Gámez, et al. 2011) para ser usada en población general de Buenos Aires. En el mismo se presenta: a) una versión en español cuyo estilo lingüístico es propio de la población local; b) evidencia de la validez de contenido; c) un análisis de la capacidad de discriminación de los ítems; d) evidencia de la validez de constructo; y e) un análisis de la consistencia interna de las puntuaciones. La versión adaptada quedó conformada por 46 ítems distribuidos en las 6 dimensiones propuestas por los autores de la escala original: Evitación Conductual (9 ítems), Aversión al Malestar (12 ítems), Procrastinación (6 ítems), Distracción/Supresión (6 ítems), Represión/Negación (9 ítems), Tolerancia al Malestar (4 ítems) (ver Anexo 1).

En cuanto a la consistencia interna, se encontraron coeficientes muy altos para la escala total. Esto puede estar indicando que algunos ítems son redundantes, lo que puede ser esperable al estar trabajando con una escala conformada por una gran cantidad de ítems. Al evaluar la consistencia interna de cada factor, se encontraron buenos índices para evitación conductual, aversión al malestar, procrastinación, distracción y supresión y represión y negación. Por otro lado, los índices de tolerancia al malestar resultaron un poco más bajos de lo deseado. Esta es la subescala que presentaba una mayor cantidad de ítems que discriminaban mal (7 de los once ítems originales). Estos datos son consistentes con investigaciones previas en las que se eliminó la subescala de tolerancia al malestar (Schaeuffele, et al., 2021) o se incluyó un solo ítem de esta dimensión en la versión breve (Gámez et al., 2014; Vázquez-Morejón Jiménez, et al., 2019). Considerando que la literatura propone como aceptable un alfa mayor a .70 (Brown, 2015), se recomienda ser cautelosos al analizar este factor.

Al explorar la relación con otros constructos teóricamente asociados, se encontraron correlaciones directas significativas con ansiedad, depresión y afecto negativo rasgo y estado en todas las subescalas menos en la de tolerancia al malestar que presentó relaciones inversas

significativas con las variables mencionadas. Esto era esperable dado que el factor tolerancia al malestar es un factor inverso que mide la capacidad del sujeto para afrontar de modo efectivo sus emociones. Los resultados no solo aportan evidencia de validez convergente de la escala, sino que también apoyan la evidencia existente acerca del rol psicopatológico de la evitación experiencial en el mantenimiento de los síntomas depresivos (Carvalho et al., 2015; Cribb et al., 2006), de los síntomas de ansiedad, estrés y el afecto negativo (Bardeen & Fergus, 2016; Berman et al., 2010), así como también su rol de mantenimiento y mediador en el trastorno obsesivo compulsivo y como predictor de comorbilidades entre ansiedad y depresión (Xiong et al., 2021), sin embargo se requiere mayor investigación dado que la evidencia sobre estos puntos es controversial (Hekmati et al., 2021).

Por otro lado, al evaluar las diferencias entre grupos y relaciones con variables sociodemográficas no se encontró un efecto de la edad sobre la evitación experiencial ni diferencias significativas por género. Lo que se encontró fue una tendencia a una disminución en la conducta de evitación experiencial a medida que se tiene un mayor nivel de educación. Las personas con secundario completo presentaron puntajes de evitación experiencial

significativamente menores que las personas con primario completo, y las personas con universitario completo presentaron puntajes significativamente menores que las personas con secundario completo y con primario completo.

Hay varias explicaciones posibles para estos hallazgos. Una posibilidad es que la educación proporciona a las personas las herramientas y los conocimientos necesarios para afrontar de manera más efectiva sus experiencias internas, tanto positivas como negativas. Por ejemplo, se ha demostrado que la educación está asociada a mayor bienestar (Lee & Yang, 2022).

Otra posibilidad es que la educación puede ayudar a las personas a desarrollar una mayor comprensión y aceptación de sí mismas y de los demás. Esto puede ayudar a reducir la necesidad de evitar experiencias internas que puedan ser percibidas como amenazantes o indeseables.

En cuanto a la falta de diferencias significativas por género, es posible que se deba a que el estudio no tuvo una muestra lo suficientemente grande para detectar estas diferencias. Sin embargo, es importante señalar que la evitación experiencial es un constructo complejo que puede estar influenciado por una variedad de factores, incluidos los factores biológicos, psicológicos y sociales. Por lo tanto, es posible que existan diferencias por

género en este constructo, pero que estas no sean detectables en todos los estudios. El estudio cuenta con algunas limitaciones. Para empezar, el muestreo por método bola de nieve no permite garantizar la representatividad de la muestra. Esto queda demostrado en la descripción sociodemográfica de la misma en la que se observa que la mayoría de los participantes reportaron identificarse con un género femenino y una gran proporción cuenta con estudios universitarios. Por otro lado, al recabar la información a través de *Google Forms* sólo llegan los cuestionarios completos, por lo que se carece de la información de cuántas personas lo empezaron a responder y no lo terminaron. Para futuras investigaciones sería interesante acceder a una toma de datos de forma presencial intentando acercarse a diferentes áreas geográficas en un intento de lograr una mayor representatividad. Por otro lado, sería valioso probar las cualidades psicométricas de la escala adaptada en una muestra clínica ya que la misma tiene gran utilidad para el estudio de pacientes con trastornos emocionales. A su vez, dado que uno de los factores no alcanzó el umbral aceptable de consistencia interna, resulta imperativo continuar

explorando la confiabilidad de la escala. En este sentido, sería de interés llevar a cabo un diseño de test-retest en futuras investigaciones con el fin de alcanzar una evaluación más exhaustiva.

En conclusión, la adaptación de la *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* (MEAQ; Gámez, et al. 2011) para ser usada en población general de Buenos Aires es un instrumento válido y confiable para medir conductas de evitación experiencial teniendo cautela con el factor tolerancia al malestar. Dada la evidencia del rol importante de la evitación experiencial en el desarrollo y mantenimiento de trastornos emocionales, dichos resultados resultan de gran relevancia, tanto a nivel clínico como a nivel del estudio de los procesos subyacentes a los trastornos emocionales. Estos resultados representan datos preliminares alentadores para considerar la adaptación de la escala a otras poblaciones.

De todos modos, la extensión de la escala representa una limitación para su aplicación práctica. Es por tal motivo que se propone para un futuro estudio la realización de una versión breve partiendo de los ítems que fueron validados a población argentina.

Referencias bibliográficas

- Aiken, L. R. (2003). *Tests psicológicos y evaluación*. Pearson Educación.
- Baker, T. B., Piper, M. E., McCarthy, D. E., Majeskie, M. R., & Fiore, M. C. (2004). Addiction motivation reformulated: an affective processing model of negative reinforcement. *Psychological Review*, *111*(1), 33-51. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.111.1.33>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.02.002>
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *56*(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893>
- Beck, A. T., Steer, R. A. & Brown, G. K. (2006). *Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)*, Manual. Paidós.
- Berking, M., Neacsiu, A., Comtois, K. A., & Linehan, M. M. (2009). The impact of experiential avoidance on the reduction of depression in treatment for borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *47*(8), 663-670. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.04.011>
- Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P., & Abramowitz, J. S. (2010). Predicting anxiety: The role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, *24*(1), 109-113. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.09.005>
- Brenlla, M. E. & Rodríguez, C. M. (2006). *Adaptación argentina del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)*. Paidós.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford publications.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, *6*(4), 587-595. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.587>

- Cao, H., Mak, Y. W., Li, H. Y., & Leung, D. Y. (2021). Chinese validation of the Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ) in college students. *Journal of Contextual Behavioral Science, 19*, 79-85. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.004>
- Carvalho, S., Dinis, A., Pinto-Gouveia, J., & Estanqueiro, C. (2015). Memories of shame experiences with others and depression symptoms: The mediating role of experiential avoidance. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 22*(1), 32-44. <https://doi.org/10.1002/cpp.1862>
- Clark, D. M., Ball, S., & Pape, D. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy, 29*(3), 253-257. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(91\)90115-J](https://doi.org/10.1016/0005-7967(91)90115-J)
- Cribb, G., Moulds, M. L., & Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change, 23*(3), 165-176. <https://doi.org/10.1375/bech.23.3.165>
- Ekşi, H., Kaya, Ç., & Kuşcu, B. (2018). Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and psychometric properties of the Turkish version. In *8th International Conference on Research in Education*. Manisa, Turkey. https://www.researchgate.net/profile/Cinar-Kaya/publication/329190682_Cok_Boyutlu_Yasantisal_Kacinma_Olcegi-30'un_Turkceye_uyarlanmasi_ve_psiometrik_Ozellikleri_Multidimensional_Experiential_Avoidance_Questionnaire-30_Adaptation_and_Psychometric_Properties_of_the_Turki/links/5bfbe8db299bf10737f8ad1e/Cok-Boyutlu-Yasantisal-Kacinma-Oelcegi-30un-Tuerkceye-uyarlanmasi-ve-psiometrik-Ozellikleri-Multidimensional-Experiential-Avoidance-Questionnaire-30-Adaptation-and-Psychometric-Properties-of-the-T.pdf
- Flora, D. B., LaBrish, C., & Chalmers, R. P. (2012). Old and new ideas for data screening and assumption testing for exploratory and confirmatory factor analysis. *Frontiers in Psychology, 3*, 1-21 . <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00055>
- Frías-Navarro, D. (2022). Apuntes de estimación de la fiabilidad de consistencia interna de los ítems de un instrumento de medida. Universidad de Valencia. España. Disponible en: <https://www.uv.es/friasnav/AlfaCronbach.pdf>

- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological assessment*, 23(3), 692-713. <https://doi.org/10.1037/a0023242>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N., & Watson, D. (2014). The brief experiential avoidance questionnaire: development and initial validation. *Psychological Assessment*, 26(1), 35-45. <https://doi.org/10.1037/a0034473>
- George, D. & Mallery, P. (2007) *SPSS for Windows: Step by step: A simple guide and reference 14.0 update (7th ed.)*. Pearson Education, Inc.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970-986. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.64.6.970>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2019). *Análisis multivariado (7ª ed.)*. Pearson Educación.
- 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), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.64.6.1152>
- Hekmati, I., Ranjbar, H. A., 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. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01539-4>
- Jung, J. H. (2018). A Study on the Reliability and Validity of a Korean translated Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *The Journal of the Korea Contents Association*, 18(1), 517-526. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2018.18.01.517>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>

- Lee, K. S., & Yang, Y. (2022). Educational attainment and emotional well-being in adolescence and adulthood. *SSM - Mental Health*, 2, 100-138. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100138>
- Litwin, R., Goldbacher, E. M., Cardaciotto, L., & Gambrel, L. E. (2017). Negative emotions and emotional eating: the mediating role of experiential avoidance. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(1), 97-104. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0301-9>
- Moriondo, M., De Palma, P., Medrano, L. A., & Murillo, P. (2012). Adaptación de la Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS) a la población de adultos de la ciudad de Córdoba: análisis psicométricos preliminares. *Universitas Psychologica*, 11(1), 187-196. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5030124>
- Mowrer, O. H. (1951). Two-factor learning theory: summary and comment. *Psychological review*, 58(5), 350-354. <https://doi.org/10.1037/h0058956>
- Muñiz, J., Elosua, P., & Hambleton, R. K. (2013). Directrices para la traducción y adaptación de los tests: segunda edición. *Psicothema*, 25(2), 151-157. doi.org/10.7334/psicothema2013.24
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551-603. <https://doi.org/10.1023/A:1020641400589>
- Ribeiro, C. C., Gómez-Conesa, A., & Montesinos, M. H. (2010). Metodología para la adaptación de instrumentos de evaluación. *Fisioterapia*, 32(6), 264-270. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2010.05.001>
- Schaeuffele, C., Knaevelsrud, C., Renneberg, B., & Boettcher, J. (2021). Psychometric Properties of the German Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ). *Assessment*. <https://doi.org/10.1177/10731911211010955>
- Thompson, E. R. (2007). Development and validation of an Internationally Reliable Short-Form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38 (2), 227-242. <https://doi.org/10.1177%2F0022022106297301>

- 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>
- Viladrich, C., Angulo-Brunet, A., & Doval, E. (2017). A journey around alpha and omega to estimate internal consistency reliability. *Anales de psicología*, 33(3), 755-782. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.268401>
- Vizioli, N. A., & Pagano, A. E. (2020). Adaptación del Inventario de Ansiedad de Beck en población de Buenos Aires. *Interacciones*, 6(3), e171. doi.org/10.24016/2020.v6n3.171
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual review of psychology*, 51(1), 59-91.
- Xiong, A., Lai, X., Wu, S., Yuan, X., Tang, J., Chen, J., Liu, J. & Hu, M. (2021). Relationship Between Cognitive Fusion, Experiential Avoidance, and Obsessive–Compulsive Symptoms in Patients With Obsessive–Compulsive Disorder. *Frontiers in Psychology*, 12, 939. doi.org/10.3389/fpsyg.2021.655154

Agradecimientos

Agradecemos a los traductores y jueces quienes muy amablemente colaboraron con esta adaptación: Mariana Miracco, Julieta Lopez, María Cecilia Colombo, Demián Rodante, Juan Pablo Coletti, Jeronimo Grondona, Adrian Fantini, Natalia Helmich, Mercedes Sarudiansky, Guillermo Lencioni, Fabian Maero, Javier Mandil.

Anexo 1 Cuestionario Multidimensional de Evitación Experiencial Adaptado

Cuestionario multidimensional de evitación experiencial (MEAQ)						
Autores: Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Watson, D. (2011)						
Adaptación: Cremades, C. F., Celleri, M., Rojas, R. L., Garay, C. J. (2022)						
Por favor, indique su grado de acuerdo o desacuerdo respecto de cada una de las siguientes afirmaciones:						
Totalmente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Levemente en desacuerdo	Levemente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo	
1	2	3	4	5	6	
1. Sí pudiera eliminar mágicamente todos mis recuerdos dolorosos, lo haría	1	2	3	4	5	6
2. Cuando surge algo molesto, me esfuerzo mucho para dejar de pensar en ello	1	2	3	4	5	6
3. A veces tengo dificultades para identificar cómo me siento	1	2	3	4	5	6
4. Tiendo a posponer las cosas desagradables que debo hacer	1	2	3	4	5	6
5. La felicidad significa nunca sentir dolor o decepción	1	2	3	4	5	6
6. Evito actividades si existe una mínima posibilidad de resultar lastimado/a	1	2	3	4	5	6
7. Cuando surgen pensamientos negativos, trato de ocupar mi cabeza con otra cosa	1	2	3	4	5	6
8. A veces, la gente me han dicho que “estoy siendo negador”	1	2	3	4	5	6
9. A veces pospongo para evitar enfrentar desafíos	1	2	3	4	5	6
10. Casi nunca hago algo si hay una posibilidad de que me vaya a molestar	1	2	3	4	5	6
11. Por lo general trato de distraerme cuando siento algo doloroso	1	2	3	4	5	6
12. Cuando tengo algo importante que hacer, me encuentro haciendo cualquier otra cosa	1	2	3	4	5	6

13. Estoy dispuesto a tolerar el dolor y la incomodidad para obtener lo que quiero	1	2	3	4	5	6
14. La felicidad implica deshacerse de los pensamientos negativos.	1	2	3	4	5	6
15. Me esfuerzo mucho para evitar situaciones que podrían traermé pensamientos y sentimientos desagradables	1	2	3	4	5	6
16. No me doy cuenta que estoy ansioso/a hasta que otras personas me lo dicen	1	2	3	4	5	6
17. Cuando surgen recuerdos molestos, trato de enfocarme en otras cosas	1	2	3	4	5	6
18. Uno de mis grandes objetivos es estar libre de emociones dolorosas	1	2	3	4	5	6
19. El miedo o la ansiedad no me impedirán hacer algo importante	1	2	3	4	5	6
20. Haría cualquier cosa para sentirme menos estresado/a	1	2	3	4	5	6
21. Si tengo alguna duda sobre hacer algo, simplemente no lo hago	1	2	3	4	5	6
22. Cuando me vienen recuerdos desagradables, trato de sacarlos de mi mente	1	2	3	4	5	6
23. En esta época, las personas no deberían tener que sufrir	1	2	3	4	5	6
24. Otros me han dicho que suprimo mis sentimientos	1	2	3	4	5	6
25. Trato de posponer las tareas desagradables el mayor tiempo posible.	1	2	3	4	5	6
26. Mi vida sería genial si nunca me hubiera sentido ansioso/a	1	2	3	4	5	6
27. Si empiezo a sentirme atrapado, dejo la situación inmediatamente	1	2	3	4	5	6
28. Cuando aparece un pensamiento negativo, inmediatamente trato de pensar en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
29. Me resulta difícil saber lo que estoy sintiendo	1	2	3	4	5	6
30. No hago algo hasta que sea absolutamente necesario	1	2	3	4	5	6
31. No dejo que el dolor y la incomodidad me impidan conseguir lo que quiero	1	2	3	4	5	6
32. Resignaría muchas cosas para no sentirme mal	1	2	3	4	5	6

33. Hago lo que sea para evitar situaciones incómodas	1	2	3	4	5	6
34. ¿Por qué hacer hoy lo que podés hacer mañana?	1	2	3	4	5	6
35. Me han dicho que "soy de esconder la cabeza como el avestruz"	1	2	3	4	5	6
36. El dolor siempre conduce al sufrimiento.	1	2	3	4	5	6
37. Si estoy en una situación un poco incómoda, trato de irme de inmediato	1	2	3	4	5	6
38. Me lleva un rato darme cuenta cuando me siento mal	1	2	3	4	5	6
39. Desearía poder deshacerme de todas mis emociones negativas	1	2	3	4	5	6
40. Evito situaciones si hay una posibilidad de que me sienta nervioso/a	1	2	3	4	5	6
41. Me siento desconectado/a de mis emociones	1	2	3	4	5	6
42. No dejo que los pensamientos pesimistas me detengan de hacer lo que quiero	1	2	3	4	5	6
43. La clave para una buena vida es nunca sentir dolor	1	2	3	4	5	6
44. Soy rápido/a para escapar de cualquier situación que me haga sentir incómodo/a	1	2	3	4	5	6
45. La gente me ha dicho que no soy consciente de mis problemas	1	2	3	4	5	6
46. Espero vivir sin ninguna tristeza y desilusión	1	2	3	4	5	6
<p>Puntuación: la escala brinda un puntaje total y un puntaje para cada una de las seis subescalas:</p> <p>Evitación Conductual: 6, 10, 15, 21, 27, 33, 37, 40, 44</p> <p>Aversión al Malestar: 1, 5, 14, 18, 20, 23, 26, 32, 36, 39, 43, 46</p> <p>Procrastinación: 4, 9, 12, 25, 30, 34</p> <p>Distracción/Supresión: 2, 7, 11, 17, 22, 28</p> <p>Represión/Negación: 3, 8, 16, 24, 29, 35, 38, 41, 45</p> <p>Tolerancia al Malestar: 13, 19, 31, 42</p> <p>Puntaje TOTAL = Evitación Conductual + Aversión al Malestar + Procrastinación + Distracción/Supresión + Represión/Negación + (28 - Tolerancia al Malestar)</p>						

Fecha de recepción: 22 de abril de 2023

Fecha de aceptación: 26 de julio de 2023