



Doi: <https://doi.org/10.70577/asce.v5i3.1087>

Recibido: 2026-07-28

Aceptado: 2026-08-11

Publicado: 2026-08-27

Relación entre Evitación Experiencial y Niveles de Ansiedad en Moradores del Sur de Quito durante el Conflicto Armado Interno en Ecuador

Relationship Between Experiential Avoidance and Anxiety Levels Among Residents of Southern Quito During the Internal Armed Conflict in Ecuador

Autor(s)

Cynthia Fernanda Almeida Díaz¹

Máster en Psicología del Comportamiento y la Conducta Humana

Maestrante en Psicología Clínica con mención en Atención en Emergencias y Desastres

psicfernandaalm@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-6625-553X>

Universidad Estatal de Milagro

Quito - Ecuador

Cómo citar

Almeida Díaz, C. F. (2026). Relación entre Evitación Experiencial y Niveles de Ansiedad en Moradores del Sur de Quito durante el Conflicto Armado Interno en Ecuador. *ASCE MAGAZINE*, 5(3), 2379–2400. <https://doi.org/10.70577/asce.v5i3.1087>

Resumen

El incremento de la inseguridad asociado al conflicto armado interno en Ecuador evidencia la necesidad de comprender los procesos psicológicos relacionados con la ansiedad en población comunitaria. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad en moradores de barrios del sur de Quito. Se implementó un diseño cuantitativo, correlacional, no experimental y de corte transversal con una muestra de 102 participantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de la información se aplicaron el Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II), el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y un cuestionario sobre percepción de inseguridad elaborado para la presente investigación y validado mediante criterio de experto. Los análisis estadísticos incluyeron estadística descriptiva, el coeficiente alfa de Cronbach y la correlación de Spearman. Los resultados muestran una correlación positiva muy fuerte y estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad ($\rho = .862$; $p < .001$). Asimismo, los participantes reportan elevados niveles de percepción de inseguridad, especialmente relacionados con la preocupación por la seguridad personal y familiar, la influencia de las noticias sobre violencia y la disminución de la tranquilidad para realizar actividades cotidianas. Los hallazgos confirman que la evitación experiencial constituye un proceso psicológico estrechamente relacionado con la ansiedad en contextos de inseguridad. Estos resultados aportan evidencia para comprender la salud mental desde un enfoque contextual y funcional y pueden orientar el desarrollo de intervenciones dirigidas a fortalecer la flexibilidad psicológica en población comunitaria.

Palabras clave: ansiedad; evitación experiencial; guerra; violencia; salud mental.



Abstract

The increase in insecurity associated with the internal armed conflict in Ecuador highlights the need to understand the psychological processes related to anxiety in community populations. The present study aimed to analyze the relationship between experiential avoidance and anxiety levels among residents of neighborhoods in southern Quito. A quantitative, correlational, non-experimental, cross-sectional design was implemented with a sample of 102 participants selected through non-probability convenience sampling. For data collection, the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), the Beck Anxiety Inventory (BAI), and an insecurity perception questionnaire developed for the present study and validated through expert judgment were administered. The statistical analyses included descriptive statistics, Cronbach's alpha coefficient, and Spearman's correlation. The results show a very strong and statistically significant positive correlation between experiential avoidance and anxiety levels ($\rho = .862$; $p < .001$). Likewise, participants reported high levels of perceived insecurity, particularly related to concerns about personal and family safety, the influence of news about violence, and decreased sense of tranquility when carrying out daily activities. The findings confirm that experiential avoidance constitutes a psychological process closely related to anxiety in contexts of insecurity. These results provide evidence for understanding mental health from a contextual and functional perspective and may guide the development of interventions aimed at strengthening psychological flexibility in community populations.

Keywords: anxiety; experiential avoidance; war; violence; mental health.

Introducción

La violencia asociada con los conflictos armados, el crimen organizado y la inseguridad ciudadana es una de las principales amenazas para la salud pública y el bienestar social en todo el mundo. Aunque se ha estudiado desde perspectivas políticas, económicas y legales en las últimas décadas, también se ha demostrado desde la perspectiva de la salud mental que estas situaciones interfieren en la forma en que las personas experimentan su realidad, cómo se adaptan a la incertidumbre y cómo responden a una crisis (Carpiniello, 2023). América Latina es particularmente propensa a esto porque se ha caracterizado por la coexistencia de conflictos armados, violencia estructural y crimen organizado, y esto ha tenido un impacto significativo en las comunidades afectadas.

La mayor parte de información se encuentra en Colombia, donde el conflicto armado interno ya ha sido documentado a través de los efectos psicosociales de tal violencia a largo plazo. Estos estudios demuestran que sus efectos no se limitan a la aparición de trastornos mentales, sino también a la alteración del funcionamiento diario, la percepción de inseguridad y las estrategias de afrontamiento desarrolladas por la comunidad (López et al., 2022; Moreno et al., 2021). Es así como revisiones internacionales manifiestan que la exposición a eventos violentos de manera sostenida cambia la percepción del riesgo, aumenta la incertidumbre y exige continuos procesos de adaptación psicológica, incluso para personas que no han experimentado personalmente eventos violentos. (Carpiniello, 2023; Trujillo et al., 2021).

En Ecuador, la crisis de seguridad experimentó una transformación significativa durante los últimos años como consecuencia del incremento de homicidios, extorsiones, secuestros, atentados y otros delitos vinculados al crimen organizado. Este escenario alcanzó uno de sus momentos más críticos en enero de 2024, cuando el Gobierno Nacional declaró la existencia de un conflicto armado interno para enfrentar a los grupos armados organizados que operaban en el país. A diferencia de otras naciones latinoamericanas con una historia prolongada de conflicto armado, para la población ecuatoriana este acontecimiento representó un fenómeno reciente que modificó la percepción de seguridad y alteró diversas dinámicas sociales y comunitarias (Dressler & Wolff, 2024; Donoso et al., 2024; Strigunov, 2025). En este contexto, investigaciones recientes realizadas en población ecuatoriana han evidenciado la relevancia de la violencia y el miedo al delito para la salud mental. Del Brutto et al. (2024), indican en su estudio que existe un incremento considerable de los síntomas de ansiedad durante el periodo

de escalamiento de la violencia y una asociación relevante entre el miedo al delito y el empeoramiento de los síntomas de ansiedad.

La percepción de inseguridad constituye un componente fundamental para comprender el impacto de estos escenarios sobre la población. Más allá de la ocurrencia objetiva de hechos delictivos, esta percepción responde a la valoración subjetiva del riesgo y a la sensación de vulnerabilidad frente a posibles amenazas. Los estudios en Ecuador sugieren que la inseguridad es una de las principales preocupaciones de los ciudadanos, por lo que las personas se han visto en la necesidad de reducir su movilidad, evitar el uso de ciertos espacios públicos y modificar la forma de interactuar con la comunidad en general (Rocchio et al., 2024; Iglesias et al., 2023; Cabezas et al., 2024). De la misma manera, el miedo por la seguridad personal y familiar, además de la continua exposición a noticias relacionadas con la violencia y el crimen condiciona la percepción de amenaza y la forma en que las personas perciben la vida diaria (Pinzón, 2024; Leiva & Ramírez, 2021; Cabezas et al., 2022).

Es importante comprender que la respuesta psicológica a tales situaciones no debe limitarse únicamente al diagnóstico de síntomas, sino a identificar los procesos que afectan la forma en que las personas piensan, reaccionan y se comportan en un entorno peligroso. De esta forma, la evitación experiencial ha sido definida como la tendencia a evitar, controlar o intentar modificar pensamientos, emociones, recuerdos o sensaciones internas que son desagradables para las personas, incluso cuando tales esfuerzos pueden limitar el comportamiento y dificultar la adaptación a largo plazo (Hayes et al., 2006). Desde una perspectiva más reciente, la evitación experiencial se comprende como un proceso que puede involucrar diferentes estrategias dirigidas a reducir o evitar el contacto con experiencias internas no deseadas, como pensamientos, emociones, recuerdos y sensaciones físicas (Wang et al., 2024). En escenarios que se han caracterizado por generar elevados niveles de incertidumbre, este proceso puede expresarse mediante conductas orientadas a reducir el contacto con estímulos asociados a eventos percibidos como peligrosos. Estas conductas pueden restringir las actividades cotidianas y, por lo tanto, modificar la forma en que las personas se relacionan con su entorno.

La evitación experiencial no es una patología en sí misma, sino una vía para escapar de ciertos pensamientos, emociones y situaciones que generan incomodidad, sin embargo, el problema radica en que puede producirse una severa rigidez psicológica (López et al., 2023). Desde una perspectiva contextual, Benavides y Cueva (2024), proponen un modelo para evaluar y atender

la salud mental, en el que se plantea que importa menos la respuesta emocional por sí sola que la estrategia que la persona adopta para defenderse de la situación percibida como peligrosa.

La ansiedad, por otro lado, es una respuesta emocional relacionada con la anticipación de situaciones que son percibidas como un riesgo y puede manifestarse a través de componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales (Beck & Steer, 1993). Desde una conceptualización multidimensional, la ansiedad se comprende como un estado emocional complejo que puede involucrar preocupación, tensión, hipervigilancia y activación fisiológica, y cuya respuesta puede ser adaptativa o adquirir características problemáticas cuando interfieren en el funcionamiento de la persona (González & Parra, 2023). Aunque su aparición en contextos potencialmente amenazantes resulta previsible, sin embargo, la intensidad con la que se presenta varía entre las personas, lo que sugiere que existen otros procesos psicológicos que influyen en la forma en que las personas interpretan y afrontan estas situaciones.

Las investigaciones que han examinado de manera conjunta la evitación experiencial y la ansiedad se han realizado principalmente en poblaciones universitarias, clínicas o en contextos diferentes al abordado en este estudio. Por ejemplo, Sánchez et al. (2021), encontraron asociaciones significativas entre la evitación experiencial, la ansiedad, la depresión y la somatización durante el confinamiento por Covid 19. De forma similar, Rivarola y Giaroli (2022), analizaron el papel de la evitación experiencial y la intolerancia a la incertidumbre en personas con ansiedad y depresión. De manera más amplia, una revisión sistemática y metaanálisis que integró 441 estudios encontró una asociación de magnitud moderada a alta entre la evitación experiencial y la ansiedad (Akbari et al., 2022). Si bien estos estudios aportan evidencia importante sobre la relación entre ambos procesos psicológicos, la evidencia disponible se ha concentrado principalmente en poblaciones clínicas y en contextos distintos al de una población comunitaria expuesta a una situación reciente de inseguridad. Por ello, no resulta suficiente para determinar cómo se relacionan ambos procesos en personas que experimentan un contexto de inseguridad asociado al conflicto armado interno en Ecuador.

En contraste, las investigaciones sobre conflictos armados se han enfocado principalmente en sus efectos sobre la salud mental, el bienestar psicológico y la calidad de vida de las poblaciones afectadas (López et al., 2022; Moreno et al., 2022). Son pocos los estudios que consideran la evitación experiencial como un proceso psicológico que ayude a explicar las diferencias individuales en la respuesta emocional frente a escenarios de violencia e inseguridad, especialmente en población comunitaria.

Por ejemplo, hay algunos estudios en los que se ha correlacionado la ansiedad con evitación experiencial en el contexto de guerras en Kosovo (Morina, 2007; Kashdan & Priebe 2010) y en conflictos armados como Colombia (Cerquera et al. 2020; García et al. 2026). En el estudio de Kashdan y Priebe (2010), se encontró que la evitación experiencial se correlacionó significativamente con la ansiedad además de otros problemas psicológicos. Además, se encontró que esa forma de evitación tiende a ser una variable mediadora para el mantenimiento de dicha patología; es decir, la evitación tiende a estar vinculada al desarrollo y mantenimiento de la ansiedad producido por el estrés del conflicto. Otros estudios en Colombia se realizaron en el contexto de conflicto armado interno (Cerquera et al. 2020; García et al. 2026), pero usando variables relacionadas con la evitación experiencial como la evitación cognitiva o la reevaluación positiva y encontraron que existe una fuerte correlación de estas variables con problemas como ansiedad y depresión. A pesar, de estos estudios, hasta el momento de la presente revisión no se encontró información respecto a conflictos armados internos y mucho menos en el contexto social dentro del territorio ecuatoriano.

En este sentido, el aporte de esta investigación no radica en demostrar nuevamente que la violencia y la inseguridad afectan la salud mental, un aspecto ampliamente respaldado por la literatura científica, sino en analizar la relación entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad en una muestra de moradores de barrios del sur de Quito, en el escenario generado tras la declaratoria de conflicto armado interno en Ecuador y la percepción de inseguridad asociada a esta realidad. Estudiar esta relación amplía el conocimiento sobre los procesos psicológicos involucrados en la adaptación de las personas a la violencia y la incertidumbre. Finalmente, también proporciona evidencia empírica que puede servir como base para futuras estrategias de prevención e intervención en salud mental comunitaria. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad en moradores de barrios del sur de Quito, en el contexto del conflicto armado interno en Ecuador,

Material y Métodos

Material

Participantes

La población estuvo conformada por personas mayores de 18 años residentes en barrios del sur de Quito. El estudio contó con la participación de 102 personas, las cuales cumplieron con los criterios de inclusión como son el ser mayor de 18 años, residir en barrios del sur de Quito y aceptar voluntariamente la participación por medio del consentimiento informado electrónico. Se excluyeron los formularios incompletos y aquellos en los que los participantes no otorgaron su consentimiento para formar parte del estudio.

Instrumentos

Para evaluar la evitación experiencial se empleó el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) desarrollado por Bond et al. (2011), Este instrumento reporta un coeficiente alfa de Cronbach de .84, mientras que la adaptación al español realizada por Ruiz et al. (2023), obtuvo índices de consistencia interna entre .90 y .93, lo que evidencia una adecuada confiabilidad. Está conformado por 7 ítems orientados a evaluar inflexibilidad psicológica y la tendencia a evitar pensamientos, emociones y otras experiencias internas consideradas desagradables. Las respuestas se registran mediante una escala tipo Likert de siete opciones, donde 1 corresponde a “Nunca es verdad” y 7 a “Siempre es verdad”. Las puntuaciones más elevadas indican mayores niveles de evitación experiencial.

El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), desarrollado por Beck et al. (1988), se utilizó en la evaluación de ansiedad. Este instrumento cuenta con amplio respaldo empírico para la detección de sintomatología ansiosa. Según investigaciones, este inventario presenta elevados índices de consistencia interna, con coeficientes alfa de Cronbach que oscilan entre .90 y .94 (Beck & Steer, 1993). El inventario incluye 21 ítems que exploran síntomas cognitivos, afectivos y fisiológicos experimentados durante la última semana, cuyas respuestas oscilan entre 0 que corresponde a “En absoluto” y 3 a “Severamente, casi no podía soportarlo”. La puntuación total permite determinar la intensidad de la ansiedad, que se clasifica en niveles mínimo, leve, moderado y severo.

Con el propósito de contextualizar la investigación respecto a la realidad nacional, se elaboró el Cuestionario sobre Percepción de Inseguridad (PCI) en el contexto del conflicto armado interno, diseñado especialmente para el presente estudio. La validez de contenido del

instrumento fue establecida mediante una matriz de validación por juicio de experto, elaborada conforme a los lineamientos metodológicos establecidos por la Universidad Estatal de Milagro para el desarrollo de trabajos de titulación. El experto valoró los 7 ítems con una puntuación de 4, correspondiente a un nivel alto, en los criterios de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia de la dimensión. A través de este procedimiento se evaluó la claridad, pertinencia y coherencia de cada uno de los ítems respecto al constructo que se pretendía medir. El cuestionario está conformado por 7 ítems, con el fin de explorar la percepción de riesgo y vulnerabilidad frente a la inseguridad, los cambios en las actividades cotidianas y la percepción del impacto de la violencia y el conflicto armado interno en el entorno comunitario. Las respuestas del cuestionario fueron registradas mediante una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta, donde 1 corresponde a “Totalmente en desacuerdo” y 5 a “Totalmente de acuerdo”.

Método

Diseño de la Investigación

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con alcance correlacional y diseño no experimental de corte transversal. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), este tipo de diseño permite analizar la relación entre variables sin manipularlas y mediante la recolección de información en un único momento temporal. En este estudio se analizó la relación entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad en moradores de barrios del sur de Quito, en el contexto generado por la declaratoria de conflicto armado interno en Ecuador y de la percepción de inseguridad asociada a esta situación.

Procedimiento

La recolección de la información se realizó mediante un formulario electrónico elaborado en la plataforma de Google Forms. En la primera sección del formulario se presentó el consentimiento informado, en el que se explicó el objetivo de la investigación, el carácter voluntario de la participación, la confidencialidad de la información y el uso exclusivamente académico de los datos recopilados. Los participantes debían seleccionar la opción “Acepto participar” para continuar con el estudio, únicamente quienes otorgaron su consentimiento pudieron acceder a los instrumentos de evaluación. En caso de seleccionar la opción “No acepto participar”, el formulario finalizaba automáticamente sin mostrar el contenido de los cuestionarios. Una vez aceptado el consentimiento informado, los participantes respondieron inicialmente el Cuestionario sobre Percepción de Inseguridad, seguido del Inventario de

Ansiedad de Beck, y finalmente el Cuestionario de Aceptación y Acción II. La aplicación de los instrumentos se realizó entre el 22 y el 26 de junio de 2026. Posteriormente, la base de datos fue exportada para su revisión, depuración y análisis estadístico.

Análisis Estadístico

El procesamiento de la información se realizó mediante el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 23. Inicialmente se revisó la calidad de la base de datos y se eliminaron los registros que no cumplieran los criterios de inclusión establecidos. Posteriormente, se obtuvieron estadísticos descriptivos mediante frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar para caracterizar las variables estudiadas. Se evaluó la consistencia interna de los instrumentos mediante el coeficiente alfa de Cronbach y se analizó la distribución de los datos mediante pruebas de normalidad. Debido a que las variables no cumplieron el supuesto de normalidad, la relación entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad fue analizada mediante el coeficiente de correlación de Spearman, por ser una prueba no paramétrica adecuada para determinar la asociación entre dos variables en un estudio de alcance correlacional. En todos los análisis se estableció un nivel de significancia estadística de $p < .05$.

Consideraciones Éticas

La investigación se realizó de acuerdo con los principios éticos aplicables a estudios realizados con seres humanos, entre ellos los principios de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. Vale recalcar que la participación fue completamente voluntaria. En todo momento se mantuvieron el anonimato y confidencialidad, con las medidas necesarias para garantizar la protección de los datos recopilados.

Resultados

Descripción de la Muestra

La muestra estuvo conformada por 102 moradores de barrios del sur de Quito que participaron voluntariamente en la investigación. En primer lugar, se presentan las características sociodemográficas de los participantes. Posteriormente, se describen los niveles de percepción de inseguridad, ansiedad y evitación experiencial, así como los estadísticos descriptivos, la prueba de normalidad y el análisis de correlación entre las variables de estudio.

Tabla 1.

Características sociodemográficas de la muestra

Variable	Categoría	N	%
Sexo	Femenino	61	59,8
	Masculino	41	40,2
Grupo de edad	18–25	31	30,4
	26–35	22	21,6
	36–45	18	17,6
	46–55	19	18,6
	56 o más	12	11,8

Nota. n = frecuencia absoluta; % = porcentaje calculado sobre el total de participantes incluidos en el estudio (N = 102).

El 59,8 % de los participantes fueron mujeres, mientras que el 40,2 % correspondió a hombres. A partir de las edades registradas de los participantes, se calcularon estadísticos descriptivos, obteniéndose una edad promedio de 37,5 años (DE = 15,4), con una mediana de 34,5 años. El grupo etario con mayor representación correspondió a personas entre 18 y 25 años (30,4 %), seguido del grupo de 26 a 35 años (21,6 %).

Análisis de Resultados

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos de las variables de estudio

Variable	N	Media	DE	Mínimo	Máximo	Rango posible
BAI (Ansiedad)	102	30,78	18,43	0	63	0-63
AAQ-II (Evitación experiencial)	102	33,58	13,06	7	49	7-49
PCI (Percepción de inseguridad)	102	29,5	6,02	7	35	7-35

Nota. BAI = *Inventario de Ansiedad de Beck*; AAQ-II = *Cuestionario de Aceptación y Acción-II*; PCI = *Cuestionario sobre Percepción de Inseguridad en el Contexto del Conflicto Armado Interno*; DE = *desviación estándar*.

Los estadísticos descriptivos muestran que la puntuación media fue de 30,78 (DE = 18,43) para ansiedad, mientras que la evitación experiencial presentó una media de 33,58 (DE=13,06) y la percepción de inseguridad una media de 29,50 (DE=6,02). En comparación con las demás

variables, la evitación experiencial presentó la puntuación media más alta, seguida de la ansiedad y la percepción de inseguridad.

Tabla 3.

Distribución de los niveles de ansiedad según el Inventario de Ansiedad de Beck

Nivel de ansiedad	Rango	N	%
Mínima	0-7	14	13,7
Leve	8-15	14	13,7
Moderada	16-25	13	12,7
Severa	26-63	61	59,8

Nota. BAI = Inventario de Ansiedad de Beck; *n* = frecuencia absoluta; % = porcentaje. Los niveles de ansiedad fueron clasificados de acuerdo con los puntos de corte propuestos por Beck y Steer (1993): mínima (0–7), leve (8–15), moderada (16–25) y severa (26–63).

En relación con los niveles de ansiedad, la mayoría de los participantes presentó ansiedad severa (59,8 %), lo que indica una concentración de la muestra en el nivel más alto de clasificación establecido por el instrumento. En contraste, los niveles mínimo y leve representaron cada uno el 13,7%, mientras que el nivel moderado correspondió al 12,7% de los participantes.

Tabla 4.

Distribución de los niveles de percepción de inseguridad

Nivel de percepción de inseguridad	Rango	N	%
Baja	7-16	5	4,9
Media	17-25	11	10,8
Alta	26-35	86	84,3

Nota. PCI = Cuestionario sobre Percepción de Inseguridad en el Contexto del Conflicto Armado Interno; *n* = frecuencia absoluta; % = porcentaje. Los niveles fueron establecidos mediante terciles de la distribución de la muestra.

Respecto a la percepción de inseguridad, se observó un claro predominio del nivel alto, presente en el 84,3% de los participantes. Esta concentración indica que, para la mayoría de la muestra, la percepción de inseguridad se ubicó en el nivel superior de la clasificación establecida por el instrumento, mientras que los niveles medio (10,8%) y bajo (4,9%) representaron proporciones considerablemente menores

Tabla 5.
Distribución de los niveles de evitación experiencial

Nivel de evitación experiencial	Rango	n	%
Baja	7-28	35	34,3
Media	29-42	35	34,3
Alta	43-49	32	31,4

Nota. AAQ-II = Acceptance and Action Questionnaire-II; n = frecuencia absoluta; % = porcentaje. Los niveles de evitación experiencial fueron establecidos mediante terciles de la distribución de la muestra.

En cuanto a la evitación experiencial, el 34,3 % de los participantes presentó niveles bajos, y el mismo porcentaje niveles medios, mientras que el 31,4% presentó niveles altos. La distribución evidencia una presencia relativamente equilibrada de los tres niveles de evitación experiencial en la muestra, con una ligera concentración en los niveles bajo y medio.

Tabla 6.
Prueba de normalidad de las variables de estudio

Variable	Estadístico W (Shapiro-Wilk)	p	Conclusión
BAI (Ansiedad)	0,9444	0,0003	No normal
AAQ II (Evitación experiencial)	0,8827	<0.001	No normal

Nota. W = estadístico de Shapiro-Wilk; p = nivel de significancia estadística.

La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk indicó que las variables ansiedad y evitación experiencial no presentaron una distribución normal ($p < .05$). En consecuencia, para evaluar la relación entre ambas variables se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman.

Tabla 7.
Correlación entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad

Método	Coeficiente	P	N	Interpretación
Spearman (ρ)	0,862	<0.001	102	Correlación positiva muy fuerte

Nota. ρ = coeficiente de correlación de Spearman; p = nivel de significancia estadística.

Debido a que las variables no presentaron una distribución normal, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (ρ), en correspondencia con el diseño correlacional de la investigación, para analizar la relación entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad. Los resultados evidenciaron una correlación positiva muy fuerte y estadísticamente significativa entre ambas variables ($\rho = 0,862$; $p < .001$). Esto indica que, en la muestra estudiada, mayores niveles de evitación experiencial se asociaron con mayores niveles de ansiedad.

Discusión

El principal hallazgo de este estudio fue la correlación positiva muy fuerte y estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad en los barrios del sur de Quito. Esta asociación sugiere que las variables estudiadas están altamente correlacionadas en una comunidad donde existe una elevada percepción de inseguridad e incertidumbre sobre la seguridad personal y familiar. Además, los resultados revelan que la evitación experiencial se encuentra estrechamente relacionada con el malestar emocional de las personas en contextos donde la percepción de amenaza forma parte de la vida cotidiana.

Estos resultados son consistentes con estudios de conflictos de guerra y armados alrededor del mundo como en Kosovo (Morina, 2007; Kashdan & Priebe, 2010) y en Colombia (Cerquera et al. 2020; García et al. 2026). Por ejemplo, en los estudios de Cobb et al. (2017), se señala que la evitación experiencial y la sensibilidad a la ansiedad son variables predictoras de psicopatología provocada por estrés en zonas de guerra. Aunque el actual estudio fue correlacional, es de gran importancia ya que contribuye al entendimiento de cómo estas variables, aunque no causales, están altamente relacionadas.

Adicionalmente un estudio de Morina (2007), se encontró que la evitación experiencial es un factor mediador entre el estrés del conflicto armado y el desarrollo de patologías de salud mental como la ansiedad. Esto es relevante, incluyendo los datos del presente estudio, en el que la evitación experiencial jugaría un papel importante en el mantenimiento de la patología y no solo el evento en sí mismo. Aunque el evento puede provocar ansiedad esta solo se ve mantenida por intentos rígidos de control de esas sensaciones asociadas a los eventos. En el resultado de la presente investigación, los altos niveles de evitación experiencial serían un factor importante para contribuir al mantenimiento de dicha patología en el contexto de conflicto armado, sin embargo, esto sale fuera del rango de nuestra investigación, por lo que se recomienda a futuro hacer estudios de mediación con esta variable.

En este contexto, la evitación experiencial se encuentra relacionada la sintomatología ansiosa en las personas. Esta asociación está respaldada por la teoría de la Terapia de Aceptación y Compromiso, que afirma que el malestar psicológico no depende solo de la presencia de pensamientos y emociones desagradables, sino también de la forma en que las personas responden a estas experiencias internas. Desde esta perspectiva Ferro (2000), señala que los intentos persistentes por controlar o evitar eventos privados pueden favorecer la rigidez psicológica y contribuir al mantenimiento del sufrimiento emocional. En concordancia con estos planteamientos, Ribero y Agudelo (2016), observaron que, posterior a una intervención basada en ACT, se produjo una disminución de la evitación experiencial y un incremento en la capacidad de afrontar pensamientos y emociones sin recurrir necesariamente a su evitación.

Estos aportes permiten interpretar que la ansiedad identificada en la presente investigación no estaría vinculada únicamente con las condiciones de inseguridad presentes en el entorno, sino también con la forma en que las personas responden ante sus propias experiencias internas. Asimismo, Ruiz et al. (2023), encontraron que las puntuaciones obtenidas en el Cuestionario de Aceptación y Acción II, se relacionaban significativamente con la ansiedad, depresión y otros indicadores de malestar psicológico.

De igual manera, esta relación adquiere especial relevancia al interpretarse dentro del contexto del conflicto armado interno en Ecuador, puesto que los participantes del estudio pertenecían a barrios del sur de Quito, los mismos que manifestaron altos niveles de percepción de inseguridad, preocupación por su seguridad personal y familiar, además de indicar cambios en sus actividades habituales asociados al temor ante posibles situaciones violentas. Basado en estos hallazgos, Tonato (2024), argumenta que la inseguridad es uno de los principales problemas psicosociales que experimentan los residentes adultos en el sur de la capital, y tiene efectos negativos en su bienestar psicológico ya que afecta la calidad de vida. Por lo tanto, la presente investigación se suma a esta evidencia emergente, ya que evidencia una asociación entre la respuesta emocional de las personas, sus mecanismos de afrontamiento y la sintomatología ansiosa.

Estos resultados también guardan relación con los planteamientos de Sarmiento (2025), quien sostiene que la exposición constante a escenarios caracterizados por criminalidad e inseguridad puede generar un proceso de estrés social con consecuencias progresivas para la salud mental. Si bien, dicho autor identificó una asociación más marcada entre la inseguridad percibida y los

síntomas depresivos que con la ansiedad, ambos estudios coinciden en que la percepción sostenida de amenaza representa un elemento de vulnerabilidad psicológica.

La elevada proporción de participantes que reportó una alta percepción de inseguridad (84,3%), junto con el predominio de ansiedad severa (59,8%), refleja el escenario en el que se desenvuelve la población evaluada y evidencia la coexistencia de elevados niveles de percepción de inseguridad y ansiedad en la muestra estudiada. El modelo transversal de este estudio no permite establecer relaciones causales, pero la incidencia de ambos resultados sugiere que la inseguridad es un problema y deber ser considerado al evaluar la salud mental de la comunidad ecuatoriana.

Los resultados están alineados con lo reportado por Leiva y Ramírez (2021), quienes afirmaron que la inseguridad no solo se experimenta cuando se es víctima de situaciones violentas, sino también a través del miedo, el cambio de hábitos diarios, el deterioro del bienestar psicológico y los cambios en la interacción con el entorno. Así pues, la presente investigación coincide con estos planteamientos, pero aporta una perspectiva adicional al mostrar que, en este contexto, la evitación experiencial presenta una asociación muy fuerte con la ansiedad. Esto permite plantear que el malestar psicológico experimentado por la población podría estar relacionado no solo con la percepción de amenaza, sino también con la forma en que las personas afrontan las emociones, pensamientos y sensaciones que dicha situación genera.

Conclusiones

La presente investigación permitió analizar la relación entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad en moradores de barrios del sur de Quito en el contexto del conflicto armado interno en Ecuador. Los resultados evidenciaron una correlación positiva muy fuerte y estadísticamente significativa entre ambas variables ($p = .862$; $p < .001$), lo que indica que niveles más altos de evitación experiencial se asociaron con niveles más altos de ansiedad. Este hallazgo ayuda a resaltar la importancia de la evitación experiencial como un proceso emocional que está muy estrechamente asociado con el malestar emocional en una población que está expuesta a la incertidumbre y la percepción de amenaza.

De manera similar, una gran proporción de los participantes reportaron altos niveles de ansiedad y un alto grado de percepción de inseguridad relacionados con la situación de violencia y conflicto armado interno. Aunque no podemos comparar los actuales resultados, con

investigaciones previas realizadas con la misma población, sin embargo, la aplicación de la encuesta nos permite asociar los resultados al actual contexto de conflicto armado interno, sin establecer que las altas puntuaciones de evitación experiencial y de sintomatología ansiosa, sean producto de esta situación. Por lo tanto, los hallazgos indican que el entorno social actual es uno donde las respuestas emocionales de preocupación y vulnerabilidad son más propensas a ser dominantes, especialmente cuando las estrategias de afrontamiento implican evitar experiencias internas desagradables.

Este estudio proporciona evidencia de la asociación entre la ansiedad, la evitación experiencial y la percepción de inseguridad en la población comunitaria estudiada. Aunque existe amplia investigación en el país para estimar la prevalencia de problemas de salud mental o estudiar poblaciones específicas, esta investigación contribuye a ampliar la comprensión de la relación entre la evitación experiencial y los niveles de ansiedad en el contexto estudiado, en concordancia con el objetivo de analizar la asociación entre ambas variables. En este sentido, el hallazgo de una correlación positiva muy fuerte y estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad ($p = .862$; $p < .001$) constituye el principal resultado que sustenta esta conclusión.

Finalmente, los resultados muestran la necesidad de estudiar más profundamente la relación entre la evitación experiencial, la ansiedad, y el contexto de inseguridad, mediante diseños longitudinales que permitan ampliar el conocimiento sobre estas variables a lo largo del tiempo. Entre las principales limitaciones del estudio se encuentran su diseño transversal y el muestreo no probabilístico por conveniencia, los cuales limitan la posibilidad de establecer relaciones causales y generalizar los resultados a otras poblaciones. Los hallazgos también sugieren el interés de explorar la aplicación de intervenciones basadas en la Terapia de Aceptación y Compromiso en población comunitaria, que permita generar evidencia que contribuya al desarrollo de estrategias psicológicas que respondan a las necesidades del contexto social ecuatoriano.

Referencias bibliográficas

- Akbari, M., Seydavi, M., Hosseini, Z. S., Krafft, J., & Levin, M. E. (2022). Experiential avoidance in depression, anxiety, obsessive-compulsive related, and posttraumatic stress disorders: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 65–78. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221214472200028X?utm_source
- 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. (1993). *Beck Anxiety Inventory Manual*. Psychological Corporation. https://sosvics.eintegra.es/Documentacion/02-Psicosocial/02-03-Documentos_trabajo_prof/02-03-001-ES.pdf
- Benavides Paredes, S. A., & Cueva Rubio, M. A. (2024). Ansiedad, evitación experiencial y salud mental. *Revista Científica Salud BIOSANA*, 4(5). <https://doi.org/10.62305/biosana.v4i5.329>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Caballero Royero, M., Hadechine Ramírez, G., Mora Herrera, A., Ortega Álvarez, J., Sampayo Flórez, M & Mercado-Caruso, N. (2022). Análisis de la percepción e identificación de causas de la inseguridad: Una revisión de la literatura. *BILO*, 4(1). <https://doi.org/10.17981/bilo.4.1.2022.06>
- Cabezas Uriarte, G. P., Rodríguez Barrero, M. S., Sierra Durán, J. I., & Flórez Guzmán, M. H. (2024). Incidencia de factores sociales y económicos en la criminalidad en Guayaquil, Ecuador. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 16(2), 10–23. <https://doi.org/10.22335/rlct.v16i2.1959>
- Carpiniello, B. (2023). The mental health costs of armed conflicts: A review of systematic reviews conducted on refugees, asylum-seekers and people living in war zones. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2840. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042840>
- Cerquera Córdoba, A. M., Matajira Camacho, Y. J., & Peña Peña, A. J. (2020). Estrategias de afrontamiento y nivel de resiliencia presentes en adultos jóvenes víctimas del conflicto armado



- colombiano: Un estudio correlacional. *Psyke*, 29(2), 1–14.
<https://doi.org/10.7764/psykhe.29.2.1513>
- Cobb, A. R., Lancaster, C. L., Meyer, E. C., Lee, H.-J., & Telch, M. J. (2017). Pre-deployment trait anxiety, anxiety sensitivity and experiential avoidance predict war-zone stress-evoked psychopathology. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(3), 276–287.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.05.002>
- Del Brutto, O. H., Mera, R. M., Rumbea, D. A., Arias, E. E., & Sedler, M. J. (2024). Does escalating violence and associated fear of crime worsen psychological well-being in community dwellers living in a rural setting? Results from the Atahualpa Project Cohort. *Journal of Primary Care & Community Health*, 15, 1–8.
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/21501319241273167>
- Donoso, A., Vinueza, L., & Nápoles, Y. (2024). Garantía del derecho de acceso a la justicia en materia de familia, mujer, niñez y adolescencia, frente al estado de conflicto armado interno en el Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2).
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11191
- Dressler, W., & Wolff, J. (2024). From political instability to “internal armed conflict”: Ecuador's multiple crisis. *Revista de Ciencia Política*, 44(2), 269–293. <https://doi.org/10.4067/S0718-090X2024005000107>
- Ferro García, R. (2000). *Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en un ejemplo de evitación experiencial*. Centro de Psicología CEDI. <https://www.psicothema.com/pdf/355.pdf>
- García-Mejía, N., Daniels, J. K., Lommen, M. J. J., James, L. E., & Ernst, A. F. (2026). Complex relationships between coping strategies, posttraumatic stress, anxiety, and depression in Colombians exposed to armed conflict violence. *Psychology, Health & Medicine*.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2026.2680331>
- González, R., & Parra-Bolaños, N. (2023). Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 5206–5221.
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4825/7310>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/archivos/materiales_de_consulta/drogas_de_abuso/articulos/sampierilasrutas.pdf
- Iglesias Quintana, J. X., Chango Paguay, C. B., Delgado Paredes, J. L., & Mora Quitio, L. P. (2023). Análisis sistemático del aumento de la inseguridad en el Ecuador. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(2).
<https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com>
- Kashdan, T. B., Morina, N., & Priebe, S. (2009). Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo War: Experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 185–196.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.06.006>
- Leiva Tarazona, A., & Ramírez Ríos, A. (2021). Efectos de la inseguridad ciudadana en el bienestar de la población. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(3).
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i3.535
- López-López, W., Rubio León, D. C., García-Padilla, D., Cakal, H., Abitbol, P., Pineda, C., Rocha, D., Reyes Rivera, M. J., & Guzmán Duarte, A. F. (2022). Salud mental y conflicto armado: revisión de alcance. *Universitas Psychologica*, 21. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy21.mism>
- López Ortiz, J. P., González Rivera, J. A., & Hernández, S. (2023). Evitación experiencial, depresión y procesos psicológicos. *Acta Colombiana de Psicología*, 26(2).
<https://doi.org/10.14718/acp.2023.26.2.16>
- Moreno-Chaparro, J., Piñeros-Ortiz, S., Rodríguez-Ramírez, L., Urrego-Mendoza, Z., Samacá-Samacá, D., Garzón-Orjuela, N., & Eslava-Schmalbach, J. (2022). Consecuencias de los conflictos armados sobre la salud mental en adultos: revisión de revisiones de la literatura. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 50(2), 68–91. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10803861/>
- Moreno-Murcia, L. M., Gómez, M. A., & Bustos-Marín, T. (2021). Salud mental y conflicto armado en Colombia: una revisión documental. *Revista Inclusión y Desarrollo*, 8(2), 26–41.
<https://revistas.uniminuto.edu/index.php/IYD>
- Morina N. (2007). The role of experiential avoidance in psychological functioning after war-related stress in Kosovar civilians. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(8), 697–700.
<https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31811f44a6>

- Torres, M. A. (2024). *La percepción de inseguridad en América Latina y Ecuador* [Trabajo de titulación, Escuela Politécnica Nacional]. <http://bibdigital.epn.edu.ec/handle/15000/25725>
- Ribero-Marulanda, S., & Agudelo-Colorado, L. (2016). La aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en dos casos de evitación experiencial. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 29–46. <https://doi.org/10.12804/apl34.1.2016.03>
- Rivarola, M. F., & Giaroli, A. E. (2022). Intolerancia a la incertidumbre y evitación experiencial en adultos con ansiedad y depresión. *Memorias del XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-084/723>
- Rocchio, D., Bustamante Ponce, F. X., & Baca Calderón, M. C. (2023). Convivir en la ciudad: Una reflexión sobre la percepción de inseguridad en el espacio público. *Eídos*, 23, 3–13. <https://revistas.ute.edu.ec/index.php/eidos>
- Ruiz, F. J., Langer Herrera, Á. I., Luciano, C., Cangas, A. J., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire-II. *Psicothema*, 25(1), 123–129. <https://doi.org/10.7334/psicothema2011.239>
- Sánchez-Carlessi, H. H., Yarlequé-Chocas, L. A., Javier-Alva, L., Nuñez-Llacuachaqui, E. R., Arenas-Iparraguirre, C., Matalinares-Calvet, M. L., Egoavil-Medina, I., Solis-Quispe, J., & Fernández-Figueroa, C. (2021). Anxiety, depression, somatization and experiential avoidance indicators in Peruvian university students in quarantine by COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346–353. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i2.3654>
- Sarmiento Acevedo, I. (2025). *Impacto de la criminalidad y la inseguridad percibida en la salud mental en Chile* [Tesis de maestría, Universidad de Chile]. <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/205413/Tesis%20-%20Ignacio%20Sarmiento%20Acevedo..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Strigunov, K. S. (2025). Conflicto armado interno en Ecuador en forma de insurgencia criminal. *Iberoamérica*, 2, 68–87. <https://doi.org/10.37656/s20768400-2025-02-04>
- Tonato Chuchimbe, N. A. (2024). *Estudio descriptivo de los problemas psicosociales asociados a la inseguridad y consumo de sustancias, que influyen en la salud mental de adultos entre 20 y 40 años residentes de un barrio al sur de la ciudad de Quito en el año 2024* [Trabajo de titulación, Universidad Politécnica Salesiana]. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/28528>



-
- Trujillo, S., Giraldo, L. S., López, J. D., Acosta, A., & Trujillo, N. (2021). Mental health outcomes in communities exposed to armed conflict experiences. *BMC Psychology*, 9, 127. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00626-2>
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2024). Experiential avoidance process model: A review of the mechanism for the generation and maintenance of avoidance behavior. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 34(2), 179–190. <https://psychiatry-psychopharmacology.com/index.php/pub/article/view/1836>

Conflicto de intereses:

La autora declara que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

Expreso mi sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible el desarrollo de esta investigación, especialmente a quienes participaron de manera voluntaria y brindaron su valioso aporte.

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.