

XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2022.

Intolerancia a la incertidumbre y evitación experiencial en adultos con Ansiedad y depresión.

Rivarola, María Fernanda y Giaroli, Alicia Evelina.

Cita:

Rivarola, María Fernanda y Giaroli, Alicia Evelina (2022). *Intolerancia a la incertidumbre y evitación experiencial en adultos con Ansiedad y depresión. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-084/723>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eoq6/4F4>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

INTOLERANCIA A LA INCERTIDUMBRE Y EVITACIÓN EXPERIENCIAL EN ADULTOS CON ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Rivarola, María Fernanda; Giaroli, Alicia Evelina

Universidad Nacional de San Luis. Facultad de Psicología. San Luis, Argentina.

RESUMEN

La intolerancia a la incertidumbre se refiere a las dificultades para lidiar con el malestar generado por las situaciones inciertas y el aprendizaje a evitar estas situaciones puede resultar adaptativo y ventajoso, ya que con ello se reduce el contacto con sentimientos de amenazas; pero en ocasiones estas conductas pueden alterar nuestra vida llegando a ser difíciles de controlar o eliminar. De hecho, la evitación excesiva e inflexible es un síntoma frecuente en gran variedad de trastornos psicológicos relacionados con la ansiedad y la depresión. El propósito es estudiar el comportamiento de estas variables en personas con diagnóstico de ansiedad y depresión. La muestra estuvo compuesta por 38 sujetos, a quienes se les aplicó los cuestionarios de Evitación Experiencial y el de Intolerancia a la incertidumbre. Se encontró niveles significativos de intolerancia hacia la incertidumbre relacionada con la evitación experiencial de emociones negativas ligadas a la incertidumbre.

Palabras clave

Ansiedad - Depresión - Incertidumbre - Evitación experiencial

ABSTRACT

INTOLERANCE TO UNCERTAINTY AND EXPERIENTIAL AVOIDANCE IN ADULTS WITH ANXIETY AND DEPRESSION

Uncertainty refers to the difficulties in dealing with the discomfort generated by uncertain situations and learning to avoid these situations can be adaptive and advantageous, since this reduces contact with feelings of threat; but sometimes these behaviors can alter our lives, becoming difficult to control or eliminate. In fact, excessive and inflexible avoidance is a frequent symptom in a wide variety of psychological disorders related to anxiety and depression. The purpose is to study the behavior of these variables in people diagnosed with anxiety and depression. The sample consisted of 38 subjects, to whom the Experiential Avoidance and Intolerance of Uncertainty questionnaires were applied. Significant levels of intolerance towards uncertainty were found to be related to experiential avoidance of negative emotions linked to uncertainty.

Keywords

Anxiety - Depression - Uncertainty - Experiential avoidance

Fundamentación teórica: La pandemia por COVID-19 representó una situación incierta sin precedentes. Las personas experimentaron cambios sustanciales en sus modos de vida y de relacionarse con los demás, sin certezas sobre que sucedería a continuación a nivel político, social, económico o salubrenico. Dugas y colaboradores afirman que la intolerancia a la incertidumbre es una predisposición a reaccionar negativamente en los aspectos emocionales, cognoscitivos y conductuales a situaciones o acontecimientos inciertos, de baja probabilidad de ocurrencia (Dugas, Buhr & Ladouceur, 2004, citado en Hewitt, 2009). De esta forma, se refiere al modo en que un individuo responde a la información que percibe y procesa como incierta o ambigua, con un juego de reacciones cognoscitivas, emocionales y conductuales (Dugas et al., 1998; Koerner & Dugas, 2008). Entre las psicopatologías, la Intolerancia a la incertidumbre se la ha relacionado con la depresión (González, Ibáñez, Rovella, López y Padilla, 2013). Las personas que experimentan intolerancia a la incertidumbre tienden a experimentar ideas pesimistas y angustia hacia los eventos futuros, así como una sobreidentificación de los problemas y una orientación negativa hacia los mismos, lo que puede predisponerlos a la depresión (Dupuy y Ladouceur, 2008; Yook, Kim, Suh y Lee, 2010). También se ha encontrado relación entre la intolerancia a la incertidumbre y los trastornos de ansiedad (Gillett, Bilek, Hanna y Fitzgerald, 2018; Allan et al., 2018). Esta relación podría deberse a que las personas con baja tolerancia a la incertidumbre se involucran en conductas y cogniciones desadaptativas (obsesiones, hipervigilancia, compulsiones) para hacer frente a estímulos ambiguos que sienten potencialmente amenazantes. De esta manera, tratan de alcanzar un mayor sentido de control sobre situaciones que les resultan aversivas y, aunque a corto plazo, estas estrategias podrían verse negativamente reforzadas por una reducción de la ansiedad, esta clase de mecanismos impiden que se modifiquen las amenazas subyacentes, lo que termina resultando en una reactivación de la ansiedad. (Krohne, 1993; Behar, DiMarco, Hekler, Mohlman y Staples, 2011).

Fresston y colaboradores (2020) describieron un nuevo modelo de incertidumbre, las implicaciones de su tratamiento y las pruebas empíricas, definiendo a la angustia por la incertidumbre como emociones negativas experimentadas en respuesta a lo que aún se desconoce sobre una situación dada. Mientras mayor sea el nivel de intolerancia a la incertidumbre de una persona, mayor malestar experimentará al enfrentar situaciones

inciertas, independientemente de que el desenlace de dicha situación termine siendo negativo o no.

Desde la perspectiva contextualista, se reconoce que experimentar el espectro completo de emociones (incluyendo intensos estados de malestar) es parte del ser humano y del vivir el momento presente, lo cual no es necesariamente problemático o disfuncional. Más aún, actuar hacia objetivos valiosos requiere contacto con un amplio rango de contenidos emocionales, pudiendo ser algunos de ellos dolorosos (Barajas Martínez, 2013). Hayes, Wilson, Gifford, Follette y Strosahl (1996) exponen que la evitación experiencial puede definirse como un fenómeno que ocurre cuando una persona no está dispuesta a ponerse en contacto con experiencias privadas particulares (p.ej., sensaciones corporales, emociones, pensamientos, recuerdos, predisposiciones conductuales) e intenta alterar la forma o la frecuencia de esos eventos y el contexto que los ocasiona (Patrón Espinosa, 2010, p. 6). Hayes et al., 2004 refieren que la evitación experiencial es perjudicial cuando los eventos privados son paradójicamente incrementados por los esfuerzos deliberados de controlarlos (citado en Barajas Martínez, 2013). Este tipo de regulación se vuelve problemática cuando es mantenido como un patrón inflexible que impide a la persona realizar acciones valiosas. Dicho patrón inflexible se establece a través de contingencias de reforzamiento negativo consistentes en la reducción inmediata del malestar psicológico, y a través de contingencias de reforzamiento positivo derivadas de seguir una regla que es coherente con la historia personal establecida en el contexto que la comunidad verbal promueve (“uno debe controlar el malestar”). El problema es que ese patrón es sólo efectivo, en el corto plazo, ya que debido a la naturaleza verbal de los seres humanos, los eventos privados temidos vuelven en un efecto boomerang (Torneke, Luciano y Valdivia, 2008) (citado en Barajas Martínez, 2013). Es decir, en el intento por hacer desaparecer el malestar, vuelve a estar presente, a veces más intenso y extendido, y el alivio es breve.

Eidman y cols. (2020) informaron diferencias significativas entre la salud mental, los síntomas de depresión, ansiedad e intolerancia a la incertidumbre según las variables sociodemográficas analizadas. Se pudo comprobar que a mayor tiempo en confinamiento, mayores son los síntomas que se presentan relacionados a las variables estudiadas y menor es el estado completo de salud mental. Se corroboró que las variables relacionadas a los síntomas de ansiedad, depresión e intolerancia a la incertidumbre predicen de forma negativa el bienestar psicológico, social y emocional en la población Argentina en contexto de pandemia por COVID-19.

Metodología

Objetivo: Estudiar las características que comportan la evitación experiencial en relación a la intolerancia hacia la incertidumbre en sujetos diagnosticados con trastornos de ansiedad y depresión en contexto post-pandemia.

Participantes: La muestra estuvo compuesta por 38 participantes de ambos sexos, 27 con diagnóstico clínico de Ansiedad y 11 con depresión, oriundos de la provincia de San Luis. La edad comprendida es entre los 27 a los 44 años, con una Media de 35,76. Los sujetos estaban bajo tratamiento psicológico no menos de 6 meses.

Instrumentos: Para la recolección de los datos se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Entrevista ad hoc elaborada para los fines de esta investigación. Se indagó edad y diagnóstico clínico.
- Cuestionario de Aceptación y Acción II (*Acceptance an Action Questionnaire-II, AAQ-II*) (Bond et al., 2011). Este cuestionario evalúa la evitación experiencial. El AAQ-II ha sido adaptado en Argentina, cuyos resultados obtenidos revelan de forma semejante a lo que sucede con la versión original en inglés, considerando a este cuestionario como una escala fiable y válida para la medida de la evitación experiencial y la aceptación psicológica en la población argentina. (García Díaz, Olaz, Moran, 2015). Este cuestionario es una escala autoaplicable tipo Likert, que consta de 10 ítems, cada uno con siete opciones de respuestas, que van de “nunca” a “siempre”, según las creencias y experiencias de cada individuo evaluado.
- Escala de Intolerancia a la Incertidumbre (*IUS*) (Buhr y Dugas, 2002). Esta escala es un instrumento adecuado para la evaluación de la ansiedad en un dominio específico, esto es la intolerancia a la incertidumbre. Se utilizó la escala adaptada a la población Argentina (Buenos Aires), por Rodríguez de Behrends y Brenlla (2015). Se trata de un cuestionario autoadministrable que consta de 27 ítems con un formato tipo Likert de cinco opciones de respuesta (desde 1 = me caracteriza nada hasta 5 = me caracteriza mucho) y una estructura de dos factores: incertidumbre generadora de inhibición (cognitiva, conductual y afectiva) e incertidumbre como desconcierto e imprevisión.

Procedimiento: La investigación se llevó a cabo siguiendo las normativas éticas internacionales específicas a la investigación con seres humanos, en consonancia a los lineamientos de la Guía Ética para las investigaciones en la Facultad de Psicología de la UNSL (Ord. 002/20).

Los cuestionarios y el Consentimiento Informado fueron cargados a la plataforma Google forms y enviados a cada profesional, quien fue el encargado de aplicarlo a sus pacientes. En el Consentimiento Informado se explicitó el derecho del sujeto a rehusarse a participar y/o retirarse de la investigación en cualquier momento sin que ello implique ningún perjuicio para sí, el respeto por la confidencialidad de los datos y la utilización de los mismos para los fines de esta investigación. El tiempo de recolección de datos fue de 30 días.

Análisis de resultados: En un comienzo, se llevó a cabo una estimación del nivel de confiabilidad de las escalas administradas utilizando el Coeficiente Alfa de Cronbach sobre la muestra total ($N = 38$). Se observó que los índices emitidos son una buena consistencia interna de las propiedades psicométricas de los cuestionarios empleados. Se observó que la consistencia interna del IUS obtenida es muy buena ($\alpha = 0,94$) y el índice arrojado de la escala del AAQ-II ($\alpha = 0,65$), es satisfactorio.

Por otra parte, se obtuvieron los estadísticos descriptivos de las puntuaciones media, mediana y desviación estándar de los factores correspondientes de las escalas administradas, en el grupo de sujetos.

En la muestra con diagnóstico de ansiedad se observó que *evitación experiencial* presentó una puntuación media (24,81) por encima de la mediana (23); *incertidumbre generadora de inhibición (cognitiva, conductual y afectiva)* una puntuación media (21,59) mayor que la mediana (21); mientras, que *incertidumbre como desconcierto e imprevisión* mostró una puntuación media (12,85) menor a la mediana (13). Por tanto, esto indicó que estos individuos presentaron valores significativos de evitación experiencial, incertidumbre generadora de inhibición (cognitiva, conductual y afectiva). (Tabla 1)

En cuanto al grupo con depresión la variable *evitación experiencial* mostró una puntuación media (34,55) por debajo de la mediana (35); *incertidumbre generadora de inhibición (cognitiva, conductual y afectiva)* su puntuación media (23,82) fue menor que la mediana (24); *incertidumbre como desconcierto e imprevisión*. Esto permitió afirmar que los sujetos con depresión mostraron bajos valores de evitación experiencial, incertidumbre generadora de inhibición (cognitiva, conductual y afectiva), incertidumbre como desconcierto e imprevisión con una puntuación media (15,91) menor que la mediana (17). (Tabla 2)

Para conocer la distribución de los datos obtenidos de las variables examinadas en cada una de las muestras, se aplicó la prueba de Shapiro Wilk, que comparó la distribución empírica con la distribución teórica normal. Los resultados arribados indican que las variables consideradas presentan una distribución no normal, lo que permitió la utilización de pruebas no paramétricas.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de las variables evitación experiencial (AAQ-II) e intolerancia a la incertidumbre (IUS) en sujetos con diagnóstico de Ansiedad ($n = 27$).

	Evitación Experiencial	Factor 1. Incertidumbre	Factor 2. Incertidumbre
Media	24,81	21,59	12,85
Mediana	23,00	21,00	13,00
D.E	10,66	6,87	4,68

En los sujetos con depresión se encontró una relación estadísticamente significativa entre ambos factores del cuestionario de Intolerancia a la Incertidumbre ($r = 0,771$, $p = 0,00$). Mientras que en los ansiosos, la correlación fue entre la evitación experiencial con el factor de incertidumbre como desconcierto e imprevisión ($r = 0,566$, $p = 0,00$).

Conclusión: En la presente investigación se planteó como propósito conocer el comportamiento de las variables de evitación experiencial e intolerancia a la incertidumbre en sujetos con diagnóstico de ansiedad y depresión en contexto post pandemia. Los resultados revelaron que los individuos con diagnóstico de trastorno de ansiedad presentaron valores altos de evitación experiencial e incertidumbre generadora de inhibición (cognitiva, conductual y afectiva),

Respecto a la evitación experiencial, entendida como la tendencia de una persona a emplear estrategias de evitación o escape a experiencias privadas particulares, también mostró relacionarse significativamente con los trastornos de estudio, corroborando así los datos hallados por Valencia et al. (2017), quienes sostienen que dicha variable se vincula estrechamente con los trastornos de ansiedad y de depresión y, a su vez considerándola como una dimensión transdiagnóstica. Respecto a la relación encontrada entre la variable intolerancia hacia la incertidumbre y los trastornos de ansiedad y de depresión, coinciden con la propuesta de Koerner y Dugas (2008), donde la explican como un factor de vulnerabilidad cognoscitiva para la preocupación excesiva, siendo esta un síntoma característico en los desórdenes de ansiedad en adultos, principalmente de los TAG (citado en Rodríguez de Behrends y Brenlla, 2015).

Resumiendo, la pandemia del COVID-19 ha generado una mayor demanda de atención psicológica de la población, al presentar molestias, sufrimiento, síntomas de ansiedad y de depresión, como, por ejemplo, insomnio, preocupación, angustia, distraibilidad, bajo apetito, cansancio, entre otros; un comportamiento que contribuiría a mantener estos trastornos es la evitación experiencial, evitar los momentos que le provocan angustia al pensar sucesos negativos aleatorios, en lugar de identificar y aceptar las emociones y pensamientos que surgen frente al acontecimiento.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las variables evitación experiencial (AAQ-II) e intolerancia a la incertidumbre (IUS) en sujetos con diagnóstico de Depresión ($n = 11$).

	Evitación Experiencial	Facto 1. Incertidumbre	Factor 2. Incertidumbre
Media	34,55	23,82	15,91
Mediana	35,00	24,00	17,00
D.E.	7,28	4,33	3,59

BIBLIOGRAFÍA

- Allan, N.P., Cooper, D., Oglesby, M.E., Short, N.A., Saulnier, K.G., y Schmidt, N.B. (2018) Lower-order anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty dimensions operate as specific vulnerabilities for social anxiety and depression within a hierarchical model. *Journal of anxiety disorders*, 53, 91-99.
- Behar, E., DiMarco, I.D., Hekler, E.B., Mohlman, J., y Staples, A.M. (2011) Modelos teóricos actuales del trastorno de ansiedad generalizada (TAG): revisión conceptual e implicaciones en el tratamiento. *RET, Revista de Toxicomanías*, 63, 15-35.
- Brenlla, M.E. & Rodriguez de Behrens, M. (2015) Adaptación para Buenos Aires de la escala de intolerancia a la incertidumbre. *Interdisciplinaria*, 32 (2), 261-274.
- Dugas, M.J., Buhr, K. y Ladouceur, R. (2004) El papel de la intolerancia a la incertidumbre en la etiología y el mantenimiento. En RG Heimberg, CL Turk y DS Mennin (Eds.), *Trastorno de ansiedad generalizada: Avances en la investigación y la práctica*, 143-163.
- Dugas, M., Gagnon, F., Ladouceur, R., Freeston, M. (1998) Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 36,2, 215-226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3).
- Dupuy, J., y Ladouceur, R. (2008) Cognitive processes of generalized anxiety disorder in comorbid generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 505-514.
- Eidman, L. & Bender, V. & Arbizu, J. & Lamboglia, A. & Valle, L. (2020) Bienestar emocional, psicológico y social en adultos argentinos en contexto de pandemia por COVID-19. *Psychologia*. 14. 69-80. 10.21500/19002386.4851
- Bond, F., Hayes, S., Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H., Waltz, T., Zettle, R. (2011) Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance, *Behavior Therapy*, 42, (4),676-688,ISSN 0005-7894.
- Freeston, M., Tiplady, A., Mawn, L., Bottesi, G., & Thwaites, S. (2020) Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (Covid-19). <http://doi.org/10.31234/OSF.IO/V8Q6M>
- García Díaz, M., Olaz, F.O., & Morán, V. (2015) *Adaptación Argentina del Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II)*. Córdoba, Argentina.
- Gillett, C.B., Bilek, E.L., Hanna, G.L., y Fitzgerald, K.D. (2018) Intolerance of uncertainty in youth with obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder: A transdiagnostic construct with implications for phenomenology and treatment. *Clinical psychology review*, 60, 100-108.
- González, M., Ibáñez, I., Rovella, A., López, M., y Padilla, L. (2013) Perfeccionismo e intolerancia a la incertidumbre: relaciones con variables psicopatológicas. *Psicología Conductual*, 21(1), 81-101.
- Koerner, N., Dugas, M.J. (2008) Una investigación de valoraciones en individuos vulnerables a la preocupación excesiva: el papel de la intolerancia a la incertidumbre. *Cognitive Therapy Reserach* 32, 619638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Krohne, H.W. (1993) Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. En: H.W. Krohne (Ed.) *Attention and avoidance: strategies in coping with aversiveness*. 19 -50.
- Yook, K., Kim, K., Suh, S.Y., y Lee, K. S. (2010) Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 623-628.