

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN INVESTIGACIÓN Y GESTIÓN
EDUCATIVA



**Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en
estudiantes de una escuela profesional del
norte del país, Tumbes, 2024**

**TESIS para optar el título de Segunda Especialidad en
Investigación y Gestión Educativa**

AUTOR:

Gloria Elizabeth Iman Tineo

Tumbes, 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN INVESTIGACIÓN Y GESTIÓN
EDUCATIVA



**Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en
estudiantes de una escuela profesional del norte del país,
Tumbes, 2024**

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dra. Armina Isabel Moran Baca (Presidente)

Dr. Alexander Ordinola Luna (Secretario)

Dra. Eva Matilde Rhor García Godos (Vocal)

Tumbes, 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN INVESTIGACIÓN Y GESTIÓN
EDUCATIVA



**Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en
estudiantes de una escuela profesional del norte del país,
Tumbes, 2025**

**Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido
y forma:**

Iman Tineo Gloria Elizabeth (Autora)
Código Orcid: 000 0003 3364 039x

Dra. Eva Matilde Rhor García Godos (Asesor)
Código Orcid: 0000-0002-6972-3421

Tumbes, 2025



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS


En Tumbes, a los veintiocho días del mes de mayo del dos mil veinticinco, siendo las ocho horas, en el auditorio de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes – Ciudad Universitaria, se reunieron el Jurado Calificador de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N° 444-2024/UNTUMBES-FACSO-D, Dra. Armina Isabel Moran Baca (Presidente), Dr. Alexander Ordinola Luna (Secretario), y Dra. Eva Matilde Rhor García Godos (Vocal), reconociendo en la misma resolución además, a la Dra. Eva Matilde Rhor García Godos como asesora, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: “EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL EN ESTUDIANTES DE UNA ESCUELA PROFESIONAL DEL NORTE DEL PAÍS, TUMBES, 2024”, para optar el Título de Investigación y Gestión Educativa, del Programa de Segunda Especialidad en Educación, presentado por la:


Br. GLORIA ELIZABETH IMAN TINEO


Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo 75. del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la Br. Gloria Elizabeth Imán Tineo, aprobada por unanimidad, con calificativo de excelente.

En consecuencia, queda expedita para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del título profesional de Investigación y Gestión Educativa, del Programa de Segunda Especialidad en Educación, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria N°30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes. Siendo las nueve horas y cero minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, procediendo a firmar el acta en presencia del público.

Tumbes, 28 de mayo del 2025


Dra. ARMINA ISABEL MORAN BACA
DNI N°00236697
Código ORCID 0000-0002-2206-1571
Presidente


Dr. ALEXANDER ORDINOLA LUNA
DNI N°40237516
Código ORCID 0000-0002-5954-4788
Secretario


Dra. EVA MATILDE RHOR GARCÍA GODOS
DNI N°00248288
Código ORCID 0000-0002-6972-3421
Vocal

C. c.
- Jurados (03)
- Asesor
- Interesado
- Coasesor (es)
- Archivo (Decanato)

INFORME TURNITIN

Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
8	ojs.revistainteracciones.com Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	<1%
10	Submitted to Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC Trabajo del estudiante	<1%
11	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1%


Dra. Evá Melillo Biza García Sedes
Asesor del proyecto de tesis
ORCID: 0000-0002-6873-3421

12	Submitted to Universidad Rey Juan Carlos Trabajo del estudiante	<1 %
13	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	www.psicologiamariapalau.com Fuente de Internet	<1 %
15	docs.google.com Fuente de Internet	<1 %
16	epdf.pub Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1 %
18	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
19	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Autónoma de Chile Trabajo del estudiante	<1 %
21	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to UNIBA Trabajo del estudiante	<1 %
23	docslide.us Fuente de Internet	<1 %
24	qdoc.tips Fuente de Internet	<1 %
25	revistas.uvigo.es Fuente de Internet	<1 %


 Dra. Eva Matilde Ríos García Godes
 Asesor del proyecto de tesis
 ORCID: 0000-0002-6972-3421

	Avoidance and Hyperreflexivity as Variables Associated with Depression: A Process-Based Approach", Acta Colombiana de Psicología, 2023 Publicación	
27	bdigital.uncu.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
28	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
	 Dra. Eva Matilde Ríos García Godos Asesor del proyecto de tesis ORCID: 0000-0002-6972-3421	<1 %
32	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
34	archive.org Fuente de Internet	<1 %
35	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

Dedicatoria:

A mi amado esposo Aníbal, por su incondicional compañía, apoyo profesional y amor en cada paso de este camino.

A mis hijos Eduard y María Paz, fuente constante de inspiración, fortaleza y orgullo.

A mis dulces amores, mis nietos Ariana, Isabella y Eduardo, cuya ternura y alegría iluminan mis días y motivan mis sueños.

Con todo mi cariño y gratitud,

Gloria Elizabeth.

Agradecimiento:

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Dra. Eva Matilde Rhor García Godos, asesora de este trabajo, por su valiosa orientación, dedicación y rigurosidad académica que guiaron el desarrollo de esta investigación.

Al Dr. Aníbal Mejía Benavides, co-asesor, por su compromiso, experiencia profesional y aportes significativos que enriquecieron esta propuesta desde una mirada crítica y constructiva.

Agradezco también a los estudiantes, docentes y autoridades de la Escuela Profesional de Psicología y de la Universidad Nacional de Tumbes, por brindar el espacio académico y el respaldo necesario para la realización y culminación de este informe académico de investigación.

A todos ellos mi mayor consideración y gratitud.

La autora.

ÍNDICE

	Pág.
Carátula	i
Carátula de aprobación en forma y estilo	ii
Carátula de originalidad	iii
Copia de acta de sustentación	iv
Turnitin	v
Dedicatoria	viii
Agradecimiento	ix
Índice	x
Índice de Tablas	xi
Índice de Anexos	xii
Resumen	xiii
Abstract	xiv
I. Introducción	15
II. Revisión de la literatura	21
III. Métodos y materiales	37
IV. Resultados y discusión	45
V. Conclusiones	55
VI. Recomendaciones	57
VII. Referencias bibliográficas	58
Anexos	64

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Población de la Escuela Profesional de Psicología, UNTumbes, 2024.	40
Tabla 2: Nivel de relación entre las variables evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología, UNTumbes, 2024.	45
Tabla 3: Nivel de relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión Gestión para la retroalimentación en los estudiantes de la Escuela de Psicología.	46
Tabla 4: Nivel de relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión Gestión de capacidad de escucha en los estudiantes de la Escuela de Psicología.	47
Tabla 5: Nivel de relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión Gestión habilidades de expresarse en los estudiantes de la Escuela de Psicología.	48
Tabla 5: Nivel de correlación entre las variables Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología, según prueba de hipótesis de Rho Spearman.	49

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia	65
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos	66
Anexo 3: Evaluación del instrumento por juicio de expertos	68
Anexo 4: Nivel de Confiabilidad de las variables: Alfa de Cronbach	81
Anexo 5. Prueba de normalidad de las variables de estudio	82
Anexo 6: Carta de aceptación del Asesor y Co-asesor	83
Anexo 7. Carta de cumplimiento de obligaciones	85
Anexo 8. Declaración de autoría	86
Anexo 9: matriz de datos de las variables	87
Anexo 10: carta de consentimiento informado	89

RESUMEN

El presente estudio, tuvo como objetivo “Determinar la relación entre la evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024”. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, con diseño no experimental, de corte transversal, prospectivo, la unidad de análisis estuvo conformada por 223 estudiantes. Los resultados generales indican que el 87 % de los estudiantes presentan un nivel medio de comunicación interpersonal, y de ellos, el 56 % tiene un nivel medio de evitación experiencial. Asimismo, el 22 % presenta baja evitación y solo el 10 % alta. La prueba de correlación de Spearman arrojó un coeficiente de $\rho = 0.146$ con un valor de significancia $p = 0.069$, lo que indica una relación directa muy débil entre ambas variables, sin significancia estadística, por lo que se acepta la hipótesis nula que plantea una relación inversa. Respecto a los objetivos específicos, se halló que el 68 % de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de gestión para la retroalimentación; de ellos, el 45 % tiene evitación media, y el 19 % combina evitación media con alta capacidad de retroalimentación. En cuanto a la capacidad de escucha, el 64 % presenta evitación media, y dentro de ese grupo, solo el 1 % alcanza un nivel alto de escucha activa, reflejando una relación inversa. Finalmente, se observó que el 35 % de estudiantes con evitación media logran altos niveles en habilidades para expresarse, frente a solo un 7 % con evitación alta. Se concluye que, si bien la relación general no es significativa, existen tendencias que evidencian el impacto de la evitación experiencial sobre las habilidades comunicativas.

Palabras clave: evitación experiencial, comunicación interpersonal, escucha activa, retroalimentación, expresión oral.

ABSTRACT

The present study aimed to "Determine the relationship between experiential avoidance and interpersonal communication in students of the School of Psychology of the National University of Tumbes, 2024." The research was developed under a quantitative approach, correlational in scope, with a non-experimental, cross-sectional, prospective design, the unit of analysis consisted of 156 students. The general results indicate that 87% of the students have a medium level of interpersonal communication, and of these, 56% have a medium level of experiential avoidance. Likewise, 22% have low avoidance and only 10% high. The Spearman correlation test yielded a coefficient of $\rho = 0.146$ with a significance value $p = 0.069$, indicating a very weak direct relationship between both variables, without statistical significance, so the null hypothesis that poses an inverse relationship is accepted. Regarding the specific objectives, it was found that 68% of students were at a medium level of feedback management; of these, 45% had medium avoidance, and 19% combined medium avoidance with high feedback ability. Regarding listening ability, 64% presented medium avoidance, and within this group, only 1% achieved a high level of active listening, reflecting an inverse relationship. Finally, it was observed that 35% of students with medium avoidance achieved high levels of self-expression skills, compared to only 7% with high avoidance. It was concluded that, although the overall relationship is not significant, there are trends that demonstrate the impact of experiential avoidance on communication skills.

Keywords: experiential avoidance, interpersonal communication, active listening, feedback, oral expression.

I. INTRODUCCIÓN

La salud mental implica un estado de bienestar en las personas y reconoce sus habilidades, para poder enfrentar el estrés cotidiano, trabajar de manera productiva y contribuir a la sociedad “Organización Mundial de la Salud” (OMS, 2018). Asimismo, el desequilibrio del estado emocional implica una asociación de alteraciones en el comportamiento, pensamiento, relaciones sociales, emociones y percepción (OMS, 2019). En este mismo contexto, describen que las emociones negativas provocan malestar y sufrimiento, generando distintos trastornos mentales y afectan considerablemente a muchas personas, que no desarrollan el manejo adecuado de sus emociones, teniendo así, un impacto negativo en su vida y salud global (Phélan, 2011).

“La evitación experiencial media los efectos de las estrategias de afrontamiento y regulación emocional desadaptativas sobre la angustia relacionada con la ansiedad e interrumpe la actividad placentera, atractiva y espontánea” (Kashdan et ál., 2006).

Sin embargo, es razonable suponer que la evitación experiencial podría afectar la comunicación intrapersonal, ya que esta última implica un diálogo interno y la capacidad de entender y procesar nuestras propias emociones y pensamientos. Si un estudiante está evitando activamente ciertas emociones o experiencias, esto podría interferir con su capacidad para comunicarse eficazmente consigo mismo (Patrón-Espinosa, 2013).

La inestabilidad emocional deteriora la salud mental, convirtiéndola en una enfermedad, trayendo consigo el angustia y ansiedad a la persona, originando una experiencia aversiva vinculada a la vulnerabilidad inherente al ser humano, éste estado suele manifestarse especialmente en momentos difíciles en su quehacer diario de su vida (Rondón, 2006; Montalvo-Prieto et al., 2012; Hayes, 2012). Aunque el sufrimiento puede manifestarse de muchas maneras, varios investigadores coinciden en que las personas suelen evitar y desconectarse de las emociones negativas que lo acompañan (Luciano et al., 2005; Monestés et al., 2018; Rodríguez & Babiano, 2019; Hayes-Skelton & Eustis, 2020).

Los estudiantes del contexto universitario presentan dificultades como: La falta de habilidades de comunicación, baja autoestima, ansiedad social, diferencias económicas, uso excesivo de la tecnología y en algunos casos el aislamiento social; esto comportamientos genera problemas de comunicación interpersonal y pueden afectar significativamente a los estudiantes universitarios, ya que la habilidad de comunicarse efectivamente es decisiva para el éxito académico y personal.

En el marco de las políticas de calidad universitaria deben considerar la representación y participación estudiantil como un ente fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Frente a estas circunstancias el evitamiento experiencial permite al estudiante evitar situaciones, pensamientos o emociones incómodas o desafiantes. Superar este patrón de evitación puede ser concluyente para el crecimiento personal y el bienestar emocional y promover una relación interpersonal saludable (Boqué, et ál., 2011)

Asimismo, el establecimiento de salud refiere que, al alrededor del 6% de la población nacional, equivalente a Alrededor de 2 millones de personas enfrentarían problemas relacionados con la salud mental. Además, este porcentaje mostraba una tendencia al alza (MINSa, 2018); asimismo, refiere que éstas enfermedades mentales constituyen la principal causa del deterioro de una vida saludable en la población peruana (Ministerio de Salud, 2022).

Según, estudios señala que las mujeres tienden a tener mejores actitudes en evitación-experiencial, mientras que los varones poseen más elevadas en autocompasión, conjuntamente destacan en auto-amabilidad y en conciencia-plena. En el aspecto de humanidad compartida no existe diferencias significativas entre hombres y mujeres. En cuanto al contexto de auto-juicio, aislamiento y sobre-identificación son las mujeres con puntajes más altos para enfrentar estos retos (Dellachiesa, 2021).

Durante el confinamiento por COVID-19, se realizó un estudio sobre los "Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú". Según los resultados, se encontró que el 50% de los estudiantes universitarios peruanos mostraban entre 3 y 6 de los 6 indicadores de ansiedad, mientras que el 45% de la muestra también presentaba la misma cantidad de indicadores de depresión. En cuanto a la variable de evitación

experiencial, el 40% de los participantes intentaban evitar malestares generados por sentimientos, emociones o pensamientos, recurriendo a estrategias como huir o intentar controlar las situaciones y experiencias que los provocan (Carlessi, et al., 2021).

Estudio realizado en 401 estudiantes; 276 pertenecen a universidades privadas y 125 a las públicas; se obtuvo un promedio de 30.74 para las primeras y 32.03 para las segundas. El valor de la inferencia estadística, que se sitúa en 0.126, supera el nivel de significancia de la investigación, indicando que no hay una diferencia significativa en la evitación experiencial entre los estudiantes de psicología de ambas instituciones. En cuanto a la ubicación geográfica, se observó que solo los estudiantes de la ciudad de Lima manejan la evitación experiencial; en otras dimensiones, no se encontraron diferencias significativas (Arboccó, 2022).

En el contexto local e institucional se observa un problema notable en la comunicación interpersonal que afecta tanto el ámbito académico como el desarrollo personal de los estudiantes. Asimismo, se evidencia la falta de actitud de evitación experiencial, factor que contribuye a los problemas de comunicación interpersonal entre pares. Muchos estudiantes presentan problemas emocionales, manifestándose a través del aislamiento, evitan trabajar cooperativamente sus actividades académicas, se refugian en sus dispositivos móviles, entre otros. Estas acciones conllevan a malentendidos y conflictos, lo que afecta negativamente las relaciones interpersonales y su rendimiento académico; además, muestran problemas en el desarrollo de estas habilidades pueden comprometer su formación profesional y psicológica. Por lo tanto, es importante que la universidad implemente estrategias para ayudar a los estudiantes a enfrentar sus experiencias desagradables en lugar de evitarlas. En este contexto, la universidad cuenta con la escuela profesional de psicología que es un recurso para promover e implementar programas de asesoramiento y apoyo a todas las escuelas académicas de la universidad "Nacional de Tumbes, así como la incorporación de la enseñanza de habilidades de comunicación interpersonal en el currículo y la promoción de estrategias de evitación experiencial, con la finalidad de cumplir los objetivos académicos y los logros de aprendizajes de su especialidad.

El término "evitación experiencial" se refiere a un fenómeno caracterizado por un patrón persistente de elusión de estímulos aversivos (Hayes & Wilson, 1993; Hayes & Wilson, 1994; Vázquez-Morejón et al., 2019); esta tendencia a evitar experiencias perturbadoras puede llevar a ignorar el propio dolor y a estancarse en el desarrollo de nuestro bienestar como seres humanos.

Del análisis de las variables en sus diferentes contextos, el estudio cobra relevancia al indagar la identificación de las causas y efectos en la relación entre las variables de evitación experiencial y comunicación interpersonal. Los resultados obtenidos proporcionarán una base sólida para la toma de decisiones informadas, permitiendo a los docentes implementar estrategias de evitación con el fin de potenciar las habilidades de comunicación interpersonal en los estudiantes universitarios. El objetivo de la investigación busca determinar la relación de las variables Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología de la UNTUMBES. Por lo tanto, el abordar el estudio de las variables constituirá como un estímulo básico para el desarrollo de la comunicación interpersonal en los universitarios.

En el contexto universitario, la evitación experiencial puede manifestarse en diversas formas, como evitar participar en discusiones de clase por miedo a equivocarse, no asistir a eventos sociales por temor a sentirse incómodo, al número de actividades o tareas académicas, o procrastinar en las tareas debido a la ansiedad que estas generan. Estudios realizados en la UNTUMBES, según, Flores (2021) señala que, el 26% de estudiantes tiene cuadro depresión leve, moderada el 12%, y 6% depresión grave, este implica en el bienestar mental de los estudiantes. Para Torres (2021) en los resultados de su investigación señala que, el 37% de universitarios experimentan procrastinación "Regular" y el 47% se califican con modelo de ansiedad moderada.

La evitación experiencial puede afectar la comunicación interpersonal en los universitarios de varias maneras. Por ejemplo, puede limitar la capacidad de un estudiante para expresar sus pensamientos y sentimientos de manera efectiva, lo que puede llevar a malentendidos y conflictos. Además, la evitación de situaciones sociales puede resultar en aislamiento y dificultades para formar relaciones significativas.

Es importante destacar que la evitación experiencial puede beneficiarnos a corto plazo, pero puede resultar muy perjudicial y limitante a mediano o largo plazo. Por tanto, resulta vital aprender a enfrentarnos y gestionar las emociones desagradables (Patrón-Espinosa, 2013).

Del análisis de la evaluación del comportamiento de las variables de estudio en los diferentes escenarios, se enunció la siguiente interrogante: ¿Cuál es el nivel de relación entre la variable evitación experiencial y comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología de la UNTUMBES, 2024?

El estudio se justificó en el marco teórico, porque compiló y analizó las teorías y conceptos relacionados con las variables de evitación experiencial y comunicación interpersonal. Tuvo como objetivo “determinar el nivel de relación entre estas variables de estudio”. Los resultados obtenidos se contrastaron con el marco teórico con el propósito de determinar e interpretar el nivel de correlación de las variables. Este proceso no solo contribuye a la generación de nuevos conocimientos y conceptos, sino que también enriquecerá el cuerpo de literatura relacionada con las variables de investigación.

Desde una perspectiva metodológica, el estudio se justificó por el diseño de un cuestionario destinado a recopilar la data de manera precisa, clara y objetiva, de acuerdo a los objetivos propios de la investigación. Asimismo, buscó identificar las debilidades y fortalezas de la relación de las variables. Además, el instrumento fue sometido a criterios de validez por expertos en la materia de estudio de las variables, y la confiabilidad para garantizar la obtención de resultados esperados será a través de una prueba piloto. Asimismo, sirve como un referente y un precedente para futuros estudios relacionados con las variables evitación experiencial y comunicación interpersonal.

La aportación práctica del estudio, los resultados obtenidos establecieron la relación de las variables evitación experiencial y comunicación interpersonal, estos se elevan para hacer de conocimiento a la dirección de la Escuela Profesional de Psicología, autoridades de la universidad para su intervención, y promover acciones orientadas a mejorar las capacidades y habilidades de los estudiantes en la materia de aplicar estrategias de evitación experiencial, y así, promover una adecuada comunicación intrapersonal.

En el contexto social, la intervención al problema de la comunicación interpersonal y la importancia de conocer estrategias de evitación experiencial generó un impacto significativo en la vida cotidiana, las relaciones interpersonales y el bienestar general del estudiante y de la sociedad. Asimismo, contribuye al avance académico, sino que también aborda problemáticas sociales relevantes, mejorando la calidad de las relaciones, la salud mental y la dinámica social en general.

El presente informe expone un problema relevante en el contexto de estudio. Los objetivos formulados permiten orientar la investigación, delimitando su alcance y enfoque, con el fin de obtener resultados significativos que contribuyan a la comprensión y solución del problema. En el marco de los objetivos se formuló como objetivo general: “Determinar la relación entre las variables evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología, UNTumbes, 2024”; asimismo, se plantaron objetivos específicos como: Establecer la relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión Gestión para la retroalimentación en los estudiantes de la Escuela de Psicología; identificar la relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión Gestión de capacidad de escucha en los estudiantes de la Escuela de Psicología; establecer la relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión Gestión habilidades de expresarse en los estudiantes de la Escuela de Psicología, y determinar el nivel de correlación entre las variables Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología, según prueba de hipótesis.

III. REVISIÓN LITERARIA

La revisión literaria hace resaltar la variable evitación experiencial porque se refiere al fenómeno en el que una persona se resiste a estar en contacto con ciertas experiencias internas, como sensaciones físicas o emociones, y toma medidas para cambiar la manera en que se presentan estos eventos y los contextos en los que ocurren (Hayes et al, 1996). La evitación experiencial exhibe un efecto interactivo con los síntomas de trastornos emocionales, tales como ansiedad, depresión, estrés y estrés postraumático (Hayes et al, 2011), y está vinculado a un estilo interpersonal hostil-sumiso (Deits-Lebehn et al, 2019).

La Evitación Experiencial (EE) abarca diversas estrategias, tales como la supresión de pensamientos y emociones, el afrontamiento evitativo, la reevaluación y el autoengaño Hayes et al. (1996) propone integrar estrategias en un concepto más amplio de EE. No obstante, aún no hay pruebas suficientes para respaldar esta afirmación, dejando claro la distinción entre la EE y otros constructos teóricos, según Chawla & Ostafin (2007).

Muchos autores han señalado la semejanza existente entre la evitación experiencial y la concepción más convencional del afrontamiento (Karekla & Panayiotou, 2011). Asimismo, se define como los "esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que se despliegan para hacer frente a demandas específicas externas y/o internas que se perciben como excedentes o superiores a los recursos del individuo" (Lazarus & Folkman, 1986). Al igual que la evitación experiencial, el afrontamiento se entiende como un proceso que implica la interacción entre las acciones de una persona con sus pares y su entorno. Lazarus y Folkman (1986) sostienen que el afrontamiento puede cumplir dos funciones principales: (a) abordar el problema para encontrar una solución y (b) centrarse en la emoción para regular la respuesta emocional provocada por el evento estresante.

La evitación experiencial en el contexto educativo, se ha estudiado la ansiedad como un problema psicológico. La ansiedad se caracteriza principalmente por comportamientos de evitación, los cuales son fundamentales en su tratamiento, según Barlow (2002). Aunque se denomina de manera unitaria, la ansiedad abarca

componentes cognitivos, fisiológicos y motores, como señalan Sandín y Chorot (2009) y Clark y Watson (1991). Mientras Lovibond y Lovibond (1995) diferencian ansiedad y estrés, resaltando el componente fisiológico de la primera. Investigaciones revelan que la evitación experiencial se relaciona principalmente con el componente cognitivo/subjetivo de la ansiedad, en lugar del aspecto fisiológico (Eifert & Heffner, 2003; Karekla, Forsyth & Kelly, 2004; Levitt, Brown, Orsillo & Barlow, 2004).

La naturaleza verbal de la Evitación Experiencial, surge de la teoría del marco relacional, una perspectiva conductual sobre el "lenguaje y la cognición" (Guinther & Duchar, 2015; Törneke, 2015). Según esta teoría, la capacidad de establecer relaciones arbitrarias entre estímulos es fundamental para el lenguaje y el potencial cognitivo, pero también contribuye al sufrimiento humano, que suele ser de naturaleza verbal (Törneke, 2015). La fusión cognitiva, donde los pensamientos se perciben como estímulos aversivos externos reales, desencadena un ciclo de Evitación Experiencial, manteniendo el sufrimiento psicológico (Luciano, et al, 2005; Wilson & Luciano, 2000).

A largo plazo, la evitación del sufrimiento se convierte en el motor principal de la vida, alejando a las personas de lo que realmente valoran. Esto genera malestar psicológico al intentar controlar pensamientos y emociones negativas, quedando atrapados en el funcionamiento "lógico" de la sociedad, lo que resulta en menos vida significativa y más sufrimiento (Valdivia & Luciano, 2006).

Según los autores: "la evitación experiencial es un proceso en el que las personas intentan evitar o suprimir experiencias internas desagradables, como pensamientos, emociones o sensaciones físicas, en lugar de enfrentarlas y aceptarlas" (Mellado-Pastor, 2023, p.1)

Importancia de la evitación experiencial para la vida porque es propia de la psicología y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). La ACT es una forma de terapia cognitivo-conductual que se centra en la aceptación de experiencias internas y la toma de medidas comprometidas hacia los valores personales. Russ Harris, en su libro "La Trampa de la Felicidad: Deja de sufrir, comienza a vivir" (2007), aborda la importancia de la evitación experiencial. En la ACT, la evitación experiencial se refiere a la tendencia de evitar o suprimir experiencias internas desagradables, como pensamientos, emociones y sensaciones físicas.

Citando a Harris (2007), la evitación experiencial puede limitar la calidad de vida al impedir que las personas vivan plenamente de acuerdo con sus valores y aspiraciones. Al abordar la evitación experiencial a través de la aceptación y la disposición a experimentar las emociones y pensamientos desafiantes, las personas pueden abrirse a una vida más rica y significativa.

Ventajas de la evitación experiencial. El abordaje a través de la aceptación podemos considerar las siguientes ventajas:

Promoción del crecimiento personal. La evitación experiencial puede limitar el crecimiento personal al evitar situaciones desafiantes. Según Hayes, et al (2012), la aceptación de experiencias difíciles y la disposición a enfrentarlas pueden llevar a un mayor crecimiento y desarrollo personal.

Mejora de la resiliencia emocional. En lugar de evitar emociones dolorosas, enfrentarlas puede contribuir a la construcción de la resiliencia emocional (Forsyth & Eifert, 2016). A través de la aceptación de las experiencias emocionales, se fortalece la capacidad para adaptarse y recuperarse de las adversidades.

Aumento de la flexibilidad psicológica. La evitación experiencial puede limitar la flexibilidad psicológica, que es la capacidad de adaptarse de manera efectiva a las demandas de diferentes situaciones (Hayes et al., 2006). Enfrentar las experiencias difíciles puede aumentar la flexibilidad psicológica y mejorar la calidad de vida.

Fomento de la autenticidad. Al evitar ciertas experiencias, a menudo sacrificamos nuestra autenticidad y nos alejamos de nuestros valores fundamentales (Harris, 2009). Afronta las experiencias difíciles nos permite vivir de acuerdo con nuestros valores, promoviendo así una vida más auténtica y significativa.

Características de la evitación experiencial. Considera las siguientes características Harris (2009):

Evitar emociones incómodas. Las personas que tienden a la evitación experiencial suelen evitar emociones desagradables, como el miedo, la tristeza o la ansiedad, buscando distracciones o comportamientos que les permitan no enfrentar directamente esas emociones.

Huir de situaciones desafiantes. La evitación experiencial se manifiesta en el intento de evitar situaciones difíciles o desafiantes en la vida, optando por la comodidad a corto plazo en lugar de enfrentar y abordar los desafíos.

Limitar la exposición a riesgos. Las personas con alta evitación experiencial pueden evitar asumir riesgos en la vida, prefiriendo la seguridad y la predictibilidad, incluso a expensas de la oportunidad de crecimiento personal.

Evitar la autoexploración. La evitación experiencial puede manifestarse en la resistencia a la autoexploración y la reflexión profunda sobre los propios pensamientos y sentimientos, ya que esto podría desencadenar emociones difíciles de manejar.

Desventajas de la evitación experiencial. Se refiere a la tendencia de eludir o evitar conscientemente experiencias emocionales o situaciones difíciles. Esta estrategia puede tener varias desventajas para la vida de una persona, tales como:

Impacto en la salud mental. La evitación experiencial ha sido asociada con un mayor riesgo de problemas de salud mental. Según Hayes et al. (1996), la evitación de experiencias emocionales puede contribuir a la persistencia de trastornos psicológicos al interferir con la adaptación y la resolución de problemas.

Limitación del crecimiento personal. En el ámbito del crecimiento personal, la evitación experiencial puede limitar el desarrollo personal y la autenticidad. Según Branstetter y Wilson (2017), evitar enfrentar desafíos y emociones dificulta el aprendizaje y la adaptación, lo que puede obstaculizar el crecimiento personal.

Impacto en las relaciones interpersonales. La evitación experiencial también puede afectar negativamente las relaciones interpersonales. En palabras de Galtung (1975), al evitar discusiones o confrontaciones, una persona puede comprometer la calidad de las relaciones, ya que no se abordan problemas subyacentes y las emociones no se expresan de manera saludable.

Persistencia de dolor emocional. En el contexto de la terapia de aceptación y compromiso (ACT), la evitación experiencial puede contribuir a la persistencia del dolor emocional. Según Harris (2009), cuando las personas evitan las experiencias difíciles, pueden prolongar su sufrimiento emocional y tener dificultades para avanzar hacia una vida más plena.

Inhibición del desarrollo de habilidades de afrontamiento. La evitación experiencial puede inhibir el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas. Según Roemer y Orsillo (2009), cuando las personas evitan enfrentar situaciones desafiantes, no tienen la oportunidad de aprender estrategias de afrontamiento saludables, lo que puede dejarlas mal equipadas para manejar futuros desafíos.

Dimensiones de la variable evitación experiencial. Se considera las siguientes dimensiones, según Hayes (2013):

- a. Factor pensamiento. Describe cómo la evitación experiencial, intenta evitar, suprimir o controlar pensamientos y emociones desagradables, puede aumentar el malestar psicológico. Este proceso de lucha contra los pensamientos puede intensificar su presencia. Se entiende que, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) es un enfoque de la terapia cognitivo-conductual que se centra en aceptar las experiencias internas y comprometerse con acciones que reflejen los valores personales. La propuesta es aprender a vivir con los pensamientos incómodos en lugar de dejarse dominar por ellos.
- b. Factor cognitivo. La evitación experiencial en el aspecto cognitivo se refiere a la tendencia de una persona a evitar o suprimir pensamientos incómodos o desagradables. En la “terapia de aceptación y compromiso” (ACT), explora como las personas manejan sus pensamientos y creencias. La ACT considera que la evitación experiencial, incluida la evitación cognitiva, puede contribuir a la angustia psicológica y limitar el bienestar general.

El texto indica que la evitación experiencial, en el aspecto cognitivo, puede manifestarse mediante distracción constante, supresión de pensamientos desagradables o adopción de estrategias de afrontamiento poco saludables. Estas acciones pueden aumentar la intensidad de los pensamientos no deseados o perpetuar el malestar emocional. La ACT defiende por la aceptación de sus emociones y pensamientos, en lugar de intentar eliminarlos o suprimirlos. Fomenta la conciencia plena (mindfulness) y el compromiso con valores personales, incluso cuando se experimentan pensamientos desafiantes.

- c. Factor sensorial. La evitación experiencial en el aspecto sensorial se refiere a una disminución de la tolerancia en sus experiencias privadas o situaciones privadas, como sensaciones, emociones, recuerdos y pensamientos. Este comportamiento puede manifestarse de varias formas, como evitar quedarse

solo, complementar el día realizando tareas o actividades diversas, evita espacios o eventos de situaciones conflictivas y privadas. Este factor está relacionado con el intento de evitar o cambiar las sensaciones físicas o emocionales desagradables. La persona puede rechazar experiencias internas que le resultan desagradables e intentar evitarlas por todos los medios.

Comunicación interpersonal

Comunicación. La comunicación es esencial en la interacción humana, abarcando la transmisión de información, ideas y emociones. Enfoques teóricos como la teoría de la comunicación de masas de McQuail (2013) se centran en la transmisión a audiencias masivas, mientras que la teoría de la comunicación interpersonal de Knapp y Vangelisti (2014). Por lo tanto, la comunicación es multifacética, desde la interacción cotidiana hasta la transmisión masiva de información, siendo importante para entender y comprender las dinámicas sociales y culturales del contexto.

Elementos de la comunicación: Según, West y Turner (2022) son elementos de este proceso: el "emisor", responsable de originar el mensaje y codificarlo para la comprensión del receptor. El "mensaje", constituye la información a transmitir, y su calidad y claridad son importantes. La "codificación" es el proceso de transformar ideas en un formato transmisible. El "receptor" es la entidad destinataria del mensaje, encargada de descodificar la información para interpretarla. El "canal" es el medio de transmisión, ya sea verbal o no verbal. El "feedback" proporciona la respuesta del receptor, esencial para evaluar la efectividad de la comunicación y ajustar el mensaje.

Niveles de Comunicación. Se consideran:

Comunicación Intrapersonal. La comunicación intrapersonal es el diálogo interno que una persona tiene consigo misma. Según Wood (2015), este proceso es fundamental para la reflexión personal, la toma de decisiones y el autoconocimiento.

Comunicación Interpersonal. El nivel interpersonal se centra en la comunicación entre dos o más personas. Guerrero et ál. (2018) explican que la calidad de esta comunicación afecta directamente la calidad de las relaciones interpersonales.

Comunicación Grupal. La comunicación grupal se produce dentro de un conjunto más amplio de individuos. Barker y Barker (2017) indican que, en los grupos, se

desarrollan dinámicas únicas que influyen en cómo se comparten y comprenden los mensajes.

Comunicación Organizacional. La comunicación organizacional aborda la interacción comunicativa en entornos laborales. Según Shockley-Zalabak (2018), la eficacia de esta comunicación impacta en el funcionamiento y la cultura de una organización.

Tipos de Comunicación. Se consideran los siguientes:

Comunicación Verbal: Implica el uso de palabras escritas o habladas para expresar ideas, pensamientos y emociones. Según Adler y Rodman (2018) la comunicación verbal puede adoptar formas como la conversación, la presentación o la escritura.

Comunicación no Verbal: La comunicación no verbal comprende gestos, expresiones faciales, posturas y otros elementos no lingüísticos que transmiten mensajes. Según Knapp y Hall (2014).

Comunicación interpersonal: La comunicación interpersonal involucra el intercambio directo entre dos o más personas. Según Guerrero et ál. (2018), esta forma de comunicación juega un rol esencial en el desarrollo de relaciones y la comprensión mutua entre pares.

Comunicación masiva: La comunicación masiva se refiere a la difusión de mensajes a amplias audiencias mediante medios como la televisión, la radio o internet. McQuail (2013) señala que la comunicación masiva ejerce un impacto considerable en la sociedad, ya que influye en la opinión pública y en la cultura.

Comunicación interpersonal. La comunicación interpersonal es un aspecto fundamental en las interacciones humanas, ya que influye en el establecimiento de relaciones efectivas y en la comprensión mutua. Según DeVito (2018), la define como "el proceso mediante el cual dos o más personas intercambian mensajes de manera consciente e inconsciente, verbal y no verbal, con el propósito de obtener una respuesta". Se consideran elementos de la comunicación interpersonal: la expresión facial, el lenguaje corporal, la entonación vocal y, las palabras utilizadas en la conversación. Guerrero, et ál. (2017), "la comunicación interpersonal es un fenómeno complejo que implica la transmisión y recepción de información entre individuos, afectando sus percepciones y comportamientos".

Whetten y Cameron (2016) Permite comprender y relacionarse con los compañeros de trabajo, promoviendo el desarrollo y la satisfacción dentro de la organización. Según Bateman y Snell (2009) la comunicación interpersonal se define como la

transmisión de información, significado y conceptos de una persona a otra en el contexto laboral.

Por lo tanto, la comunicación interpersonal es un proceso dinámico que permite construir relaciones significativas en contextos personales, laborales y académicos. Implica desarrollar habilidades comunicativas que beneficien el desarrollo personal y profesional de cada individuo.

Importancia de la comunicación interpersonal. Según autores Berko et ál. (2010) y Adler et ál. (2018) considera a la comunicación interpersonal en el contexto universitario esencial porque permite y facilita el intercambio de ideas, conocimientos y experiencias entre estudiantes, profesores y personal administrativo, promoviendo un ambiente de aprendizaje colaborativo y sustancial. A través de la comunicación efectiva, se pueden resolver conflictos, aclarar dudas y construir relaciones de apoyo mutuo, lo cual es esencial para el desarrollo académico y personal de los escolares. Además, fomenta el pensamiento crítico, la empatía y las habilidades sociales, preparándolos mejor para el entorno profesional y para contribuir positivamente a la sociedad.

Tipos de comunicación interpersonal. Según Kayo (2017) señala dos tipos:

Comunicación interpersonal directa. La comunicación que se genera en las organizaciones deber ser entendibles, claros y concisos tanto escrita como palabra hablada.

Comunicación interpersonal indirecta. En las organizaciones también se emplea una serie de canales indirectos en la comunicación que muestra a la persona sus sentimientos, emociones, motivaciones y deseos.

Características de la comunicación interpersonal. De Vito (2016) señala las siguientes características:

Interactividad: La comunicación interpersonal es bidireccional, permitiendo a las personas intercambiar información, ideas y sentimientos en tiempo real. Ambas partes actúan como emisores y receptores de mensajes.

Retroalimentación inmediata. La comunicación interpersonal permite una retroalimentación instantánea o mediática, lo que facilita la aclaración de mensajes, la corrección de malentendidos y la adaptación de la conversación según las reacciones del interlocutor. Es muy frecuente en el contexto académico.

Personalización. Los mensajes en la comunicación interpersonal se adaptan al contexto y a las características del interlocutor, como sus intereses, emociones y necesidades, lo que hace que la interacción sea más efectiva y significativa.

Contexto relacional. Esta forma de comunicación se da en el contexto de una relación entre las personas, lo cual influye en el tono, el contenido y la dinámica de la interacción. La historia y la naturaleza de la relación afectan cómo se interpretan los mensajes.

Uso de lenguaje verbal y no verbal. La comunicación interpersonal combina palabras (lenguaje verbal) con gestos, expresiones faciales, postura y otros signos (lenguaje no verbal), lo que enriquece la transmisión del mensaje y proporciona más información sobre las emociones y actitudes.

Simultaneidad. Ocurre de manera simultánea, ya que ambos interlocutores pueden hablar y escuchar al mismo tiempo, lo que permite una coordinación fluida y natural en la conversación.

Subjetividad. La interpretación de los mensajes es subjetiva y puede variar según las percepciones, experiencias y emociones de los individuos involucrados.

Procesos de la Comunicación Interpersonal. Adler et ál. (2018) señala lo siguientes procesos:

Codificación. El emisor convierte sus pensamientos e ideas en un mensaje, utilizando palabras, gestos, expresiones faciales y otros medios de comunicación. Este proceso implica la selección de símbolos adecuados que representen el significado deseado.

Transmisión. El mensaje codificado se transmite a través de un canal de comunicación, que puede ser verbal (hablado o escrito) o no verbal (gestos, expresiones faciales, lenguaje corporal).

Recepción. El receptor percibe el mensaje a través de sus sentidos. En la comunicación verbal, esto implica escuchar o leer el mensaje; en la comunicación no verbal, implica observar los gestos y expresiones del emisor.

Decodificación. El receptor interpreta y da sentido al mensaje recibido, basándose en su propio conocimiento, experiencias, emociones y contexto. Este proceso puede estar influenciado por la percepción y las expectativas del receptor.

Retroalimentación. El receptor responde al mensaje del emisor, proporcionando una señal de retroalimentación. Esta puede ser verbal (comentarios, preguntas) o no verbal (gestos, expresiones faciales). La retroalimentación permite al emisor evaluar si el mensaje ha sido comprendido correctamente y ajustar la comunicación si es necesario.

Contexto. El contexto en el que ocurre la comunicación afecta la interpretación y efectividad del mensaje. Incluye factores físicos (lugar y ambiente), sociales (relación entre los comunicadores) y culturales (normas y valores compartidos).

Ventajas y desventajas de la comunicación interpersonal. Según Euston (2019) lo considera como:

Ventaja. Porque la comunicación es directa entre dos personas, de manera eficiente y eficaz, que se transmite información, significados y conceptos que se traslada de un lugar a otro; permite tomar decisiones asertivas.

Desventajas. Cuando se envía una información o mensaje a varias personas al mismo tiempo, no es la mejor opción la comunicación interpersonal; además, lo que se informa no se puede ser demostrado, evidenciado ni menos borrado, y se puede presentar barreras negativas que aflijan el mensaje.

Dimensiones de la comunicación interpersonal. Se han considerado los siguientes indicadores:

a. Gestión de la retroalimentación. La retroalimentación en la comunicación interpersonal desempeña un papel importante en el desarrollo personal, laboral y académico. A través de la retroalimentación, se mejoran las habilidades comunicacionales, pensamiento crítico y autoevaluación. Sánchez. (2019) señala las habilidades que promueve la retroalimentación:

Escucha activa. Los estudiantes aprenden a escuchar atentamente y comprender completamente la información antes de responder.

Pensamiento crítico. Fomenta la capacidad de analizar y evaluar la información de manera crítica y constructiva.

Comunicación asertiva. Desarrollan la habilidad de exteriorizar sus ideas y opiniones de manera respetuosa y oportuna.

Rendimiento académico. La retroalimentación contribuye a mejorar el aprendizaje y el desarrollo de habilidades críticas en los estudiantes

Autoevaluación. La retroalimentación promueve la reflexión sobre el propio desempeño y la identificación de áreas de mejora.

Empatía. Se fomenta la comprensión y valoración de las perspectivas y sentimientos de los demás.

Resolución de conflictos. Aprenden a manejar desacuerdos y conflictos de manera constructiva.

Desarrollo de habilidades interpersonales. La retroalimentación mejora de habilidades sociales y comunicativas.

- b. Gestión de capacidad de escucha. Moreno (2020) señala que, debe ser una habilidad fundamental en la comunicación interpersonal, especialmente en el contexto universitario. El desarrollar una buena capacidad de escucha no solo mejora la comprensión y retención de información, sino que también, facilita una interacción más efectiva y colaborativa entre estudiantes, profesores y compañeros en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Las habilidades específicas que se desarrollan a través de la capacidad de escucha en el contexto universitario son:

Atención plena. La capacidad de centrarse completamente en el hablante, evitando distracciones internas y externas.

Empatía: La habilidad de comprender y compartir los sentimientos y perspectivas del hablante, fomentando una conexión más profunda y respetuosa.

Interpretación y comprensión. Mejora la capacidad de interpretar correctamente la información recibida, captando no solo el contenido verbal sino también las señales no verbales.

Retención de información. Aumenta la capacidad de recordar y utilizar la información escuchada en contextos futuros, esencial para el aprendizaje académico.

Clarificación y parafraseo. Habilidad que permite clarificar y resumir lo que se ha escuchado para asegurar una comprensión mutua.

Feedback constructivo. Ofrece respuestas y comentarios útiles basados en la información recibida, promoviendo un diálogo productivo.

Reducción de malentendidos. Minimiza los malentendidos y conflictos al asegurar que la información se reciba y comprenda correctamente desde el principio.

Aplicaciones Prácticas. Propone ejemplos y estudios de casos que ilustran cómo la capacidad de escucha puede mejorar la interacción en el aula y en trabajos grupales.

c. Capacidad de expresarse. Es la capacidad de enunciar de manera clara y efectiva, participar activamente en debates, presentaciones y discusiones académicas, y colaborar con compañeros y profesores. Las habilidades que se desarrollan a través de la capacidad de hablar en el contexto universitario, según Pérez-Llantada (2018) son:

Claridad y coherencia. La habilidad de expresar ideas y pensamientos de manera clara y organizada, facilita la comprensión del mensaje.

Persuasión y argumentación. La capacidad de presentar argumentos convincentes y persuasivos, se debe fundamentar en datos y evidencias.

Confianza y seguridad. Desarrolla la confianza necesaria para hablar en público y participar activamente en discusiones y presentaciones.

Adaptación al público. Ajustar el estilo y el tono del discurso según el público y el contexto, ya sea en una clase, una reunión de grupo o una conferencia.

Uso efectivo del lenguaje. Se entiende por la capacidad de emplear un lenguaje adecuado y preciso, evitando ambigüedades y malentendidos.

Comunicación no verbal. Integra elementos de comunicación no verbal, como el lenguaje corporal, las expresiones faciales y el contacto visual, para reforzar el mensaje hablado.

Feedback y retroalimentación. Es la capacidad de responder adecuadamente a las preguntas y comentarios de los demás, facilitando un diálogo constructivo.

La comunicación interpersonal en estudiantes universitarios. La comunicación entre pares es muy importante, ya que afecta significativamente su desarrollo académico, personal y profesional. Según Guerrero, et al. (2015), la comunicación interpersonal se define como el intercambio de información, ideas y emociones entre dos o más personas, y juega un importante en el contexto académico universitario.

Estudios sobre la comunicación interpersonal en el contexto universitario, respalda la importancia del mismo, porque permite al estudiante desarrollar sus habilidades comunicativas efectivas que son fundamentales para el éxito académico y la integración social (Johnson y Smith, 2018). asimismo, sugieren que una comunicación interpersonal sólida facilita la colaboración en proyectos académicos,

mejora la participación en el aula y fortalece las relaciones interpersonales, lo que contribuye al bienestar general del estudiante.

Asimismo, Pérez y Gómez (2017) describen que los estudiantes universitarios que poseen habilidades de comunicación interpersonal bien desarrolladas tienden a experimentar menos estrés académico y tienen una mayor satisfacción con su experiencia universitaria. Estos hallazgos subrayan la importancia de incorporar programas de desarrollo de habilidades comunicativas en el currículo universitario para mejorar la calidad de la comunicación interpersonal de los estudiantes. En consecuencia, la comunicación interpersonal en estudiantes universitarios es esencial para su éxito académico y bienestar general.

En el contexto internacional, estudio de Blancas-Guillen et al. (2023) el objetivo de estudio del artículo fue analizar la interrelación entre diversas variables de proceso, como la fusión cognitiva, la rumiación y la evitación experiencial. Su estudio, fue realizado con 368 estudiantes universitarios de 18 a 20 años, del análisis se reveló que tanto la fusión cognitiva como la rumiación se asociaban con una variable hiperreflexividad; mientras que, la “evitación experiencial” constituía un constructo diferente. Mediante un patrón de ecuación estructural, predecía de manera significativa la depresión en los jóvenes. Por lo tanto, se hace evidente la necesidad urgente de intervenciones y actividades de promoción de la evitación experiencial para mitigar los desafíos de salud mental que enfrentan estos jóvenes subrayando la urgencia de acciones concretas para contrarrestar este fenómeno creciente.

Cadena-Povea et ál. (2022) en su investigación: “Covid-19: La evitación experimental como predictor de hostilidad en los equipos de primera respuesta”, [Artículo científico], tuvo como objetivo analizar las respuestas psicológicas de un equipo de bomberos ante la crisis sanitaria causada por la pandemia de Covid-19. Su metodología, de naturaleza cuantitativa, de tipo descriptivo-correlacional, con un diseño No experimental, transversal. Se aplicó un cuestionario a 257 bomberos. Los resultados indican que la evitación experiencial tiene una correlación de efecto alto con las variables; la gravedad de las situaciones genera un contexto crítico que aumenta la ansiedad y la hostilidad entre los bomberos. Además, se observó que las mujeres tienen una percepción más aguda de la gravedad, lo que se traduce en niveles más altos de hostilidad y depresión. Por consiguiente, la implementación de actividades podría ser beneficioso para desarrollar programas de psicoeducación, promoción y prevención de problemas psicológicos, tanto antes, durante como después de situaciones críticas.

Poveda y Carrillo (2022) en su estudio “La comunicación interpersonal del líder educativo y su incidencia en el rendimiento docente en la institución Theo Constante”, [Artículo científico], tuvo como objetivo determinar la relación de la administración educativa y rendimiento docente en el entorno escolar. Metodología: según su naturaleza cuantitativo, de nivel descriptivo, con el un diseño No experimental, transversal. Se aplicó un cuestionario y una guía de entrevista a 10 docentes. Los resultados revelaron que el (45%) de los encuestados señalan que existe moderada relación entre las variables comunicación interpersonal y desempeño docente; de igual forma, existen moderada relación con las dimensiones: escucha activa, asertividad, trabajo colaborativo y la solución de conflictos, aceptación de opiniones, nivel de confianza y clima laboral; en marco de fortalezas nivel de confianza e interés.

En el contexto nacional, Pascacio, (2024) su investigación tuvo como objetivo “identificar la relación entre evitación experiencial y angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023”. [Artículo científico]. Investigación básica, alcance descriptivo-correlacional, diseño no experimental, transversal. Se empleó los cuestionarios de Evitación Experiencial y la Escala de Angustia Psicológica aplicados 325 participantes universitarios. Los resultados de los valores estadísticos expresaron que existe “relación entre la evitación experiencial y la angustia psicológica”, donde el coeficiente de correlación es 0.66 y el nivel de significancia es $p=0.00$. En respuesta a los objetivos específicos la relación entre evitación experiencial y ansiedad fue $Rho\ Spearman=0.59$, depresión $Rho=0.64$. La representación porcentual de los resultados fue más alta para evitación experiencial ($f=234$, 72%), angustia psicológica ($f=233$, 72%), ansiedad ($f=203$, 63%) y depresión ($f=197$, 61%). Se denota que, a medida que aumenta la conducta de evitación experiencial en los estudiantes, también se incrementa la angustia psicológica en los universitarios. Por lo tanto, es fundamental implementar programas de promoción, psicoeducación, comunicación y prevención de problemas psicológicos en este grupo.

Celi, (2024) en el marco de su objetivo fue: “Determinar la relación entre la evitación experiencial y el cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho, 2023”. [Tesis de pregrado]. Investigación de paradigma cuantitativo, de nivel correlacional, su diseño de la investigación es No experimental, transversal; aplicó un cuestionario de aceptación

y acción II (AAQ-II) y la Escala de Cansancio Emocional (ECE). La unidad de análisis está constituida por 442 estudiantes del centro preuniversitario. Los resultados revelaron que, el coeficiente de correlación de las variables es positiva moderada $r=0.630$; se concluye que, el 45% de estudiantes se calificaron en nivel alto muy alto respecto a evitación experiencial, el 27% alto, 19% moderado; en relación a la variable cansancio emocional, el 56% se sitúan en un nivel alto, el 33% regular, y 12% en un nivel bajo; las mujeres tienen mejores actitudes positivas en evitación experiencial y el cansancio emocional que los varones; no se evidenciaron diferencias respecto a la condición laboral, según sexo. Por lo tanto, si existe tendencia en evitación experiencial en los estudiantes, se reduce los niveles de cansancio emocional.

Sánchez et ál. (2021), el estudio tuvo como objetivo “identificar los factores asociados con la ansiedad, depresión, somatización y la evitación experiencial en estudiantes universitarios peruanos durante la cuarentena por COVID-19”. Estudio de carácter cuantitativo, de diseño No experimental, transversal, de alcance descriptivo. Como instrumento, aplicó un cuestionario Inventario de comportamiento psicosocial a una muestra de 1264 estudiantes de diversas regiones del país. Los resultados revelaron que, más del 50% presentan cuadro de ansiedad, 45% mostraron depresión, el 30% mostró entre 3 y 6 indicadores de somatización, y el 40,3% se ubicó en la mitad superior de la escala de evitación experiencial. Asimismo, se observaron diferencias de género en ansiedad, somatización y evitación experiencial; los estudiantes de mayor edad mostraron niveles más bajos de ansiedad, depresión y evitación experiencial, aunque no en somatización.

De la Cruz & Mallqui (2022) su estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre, ansiedad y evitación experiencial en los “Internos de la Escuela Profesional, de Psicología de una Universidad Particular de Huancayo-2021”. Investigación básica, de tipo correlacional, diseño, no se manipularon las variables, y de corte transversal, su unidad de análisis fue de 173 internos, aplico los cuestionarios II (AAQ-II) para la variable EV y el Inventario, de ansiedad, rasgo-estado (IDARE). Los, resultados, revelan un coeficiente de correlación moderada (0,475); respecto a las dimensiones evitación experiencia y su relación con la variable ansiedad sus valores se encuentran por debajo del valor señalado. Es importante promover y desarrollar intervenciones psicológicas, con el objetivo de identificar indicadores de

ansiedad y evitación experiencial. Esto ayudará a fomentar un manejo adecuado de soluciones y a mejorar su desempeño académico, personal y profesional

García (2020) se enfocó en identificar evidencias sobre la comunicación interpersonal y el manejo de conflictos en el personal de salud. Su objetivo fue describir las áreas que intervienen en la comunicación interpersonal y las estrategias empleadas en el manejo de conflictos. Para ello, utilizó una metodología de revisión sistemática con un enfoque cualitativo, de nivel descriptivo y transversal, analizando 22 artículos científicos de Pub Med mediante los instrumentos PICOSS, PROGRESS y PRISMA. Los resultados mostraron que la comunicación interpersonal varía según el grupo ocupacional y el sexo, y que, en el manejo de conflictos internos, la negociación se utiliza solo en ciertos niveles. Se concluyó que existen diversas evidencias internacionales sobre la comunicación interpersonal y el manejo de conflictos en el personal de salud, subrayando la influencia de las esferas cognitivas y afectivas en la comunicación, así como la prevalencia de la negociación como estrategia en el manejo de conflictos.

En el contexto regional no existen investigaciones previas sobre las variables "evitación experiencial y comunicación interpersonal". Por lo tanto, el presente trabajo es uno de los primeros estudios en este ámbito, contribuyendo al conocimiento científico y a la comunidad estudiantil. Su aporte se considera valioso para enriquecer las identidades educativas públicas y privadas, especialmente en la escuela profesional de Psicología de la UNTUMBES.

IV. MÉTODOS Y MATERIALES

a. Hipótesis

Hi: Existe relación directa entre las variables evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología de la UNTUMBES, 2024.

Ho: Existe relación inversa entre las variables evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología de la UNTUMBES, 2024.

b. Definición conceptual y operacional de las variables

Definición conceptual.

Evitación experiencial. La "evitación experiencial es un concepto derivado de la terapia de aceptación y compromiso (ACT), que se centra en la relación de una persona con sus pensamientos y emociones". Se refiere a la tendencia de evitar o eludir conscientemente experiencias internas, como pensamientos, emociones, recuerdos o sensaciones desafiantes o dolorosas (Hayes, et ál., 2011).

Comunicación interpersonal. La "comunicación interpersonal" se refiere al intercambio de información, ideas, emociones y significados entre dos o más personas. Este tipo de comunicación se produce en un contexto cara a cara o a través de medios directos, donde los participantes pueden observar y responder directamente a las señales verbales y no verbales del otro (DeVito, 2019).

c. Matriz de operacionalización de Variables

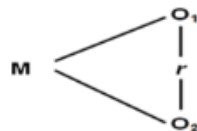
Variables	D. Operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Variable 1: Evitación experiencial	Para medir el comportamiento de la variable evitación experiencial es necesario la aplicación de un cuestionario AAQ-II: que permitirá recoger la información de los indicadores: Factor pensamiento, cognitivo y sensorial.	Factor Pensamiento	1. Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar 2. Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida plena. 3. Evito o escape de mis sentimientos.	Escala de Likert Completamente Cierto 7 Casi Siempre Cierto. 6 Frecuentemente cierto. 5 A veces Cierto 4 Algunas veces cierto 3 Rara Vez Cierto 2 Completamente falso 1
		Factor cognitivo	4. Siento inquietud al no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones. 5. Creo que la mayoría de gente maneja su vida mejor que la mía, 6. Me esfuerzo mucho para evitar las sensaciones desagradables. 7. Mis emociones me causan problemas en mi vida.	
		Factor sensorial	8. Mis preocupaciones obstaculizan mi superación. 9. Estoy manteniendo de manera equilibrada el control de mi vida 10. Disfruto mi vida a pesar de mis pensamientos y sentimientos desagradables.	
Variable 2: Comunicación interpersonal	Para evaluar el comportamiento de la variable comunicación interpersonal se aplicará un cuestionario teniendo en cuenta los indicadores: la retroalimentación, capacidad de escucha, y habilidad de expresarse	Gestión para la Retroalimentación	1. Cuando respondo, me esfuerzo por ofrecer detalles concretos y ejemplos específicos para enriquecer mi explicación. 2. Al ofrecer retroalimentación, me enfoco en objetividad al responder a los hechos, asegurándome de no permitir que mis opiniones personales influyan en el proceso. 3. Antes de proporcionar retroalimentación de algún tema académico u otro, me aseguro que la persona quiera oírlo. 4. Procuro no proporcionar retroalimentación enseguida, con el fin de tener más tiempo para pensarlo bien. 5. En mi exposición o conversación, me esfuerzo por presentar ideas de manera que la otra persona pueda aprovecharlas y aplicarlas de manera práctica. 6. Cuando identifico que alguien ha cometido un error, me aseguro de comunicárselo de manera clara y constructiva.	Escala de Likert Siempre 5 Frecuentemente 4 Algunas Veces 3 Rara Vez 2 Nunca 1
		Gestión para la capacidad de escucha	7. Tiendo a expresarme con mayor frecuencia que los demás 8. Cuando hablo con alguien no me importa que haya momentos de silencio. 9. Oír y escuchar son lo mismo. 10. Me abstengo de utilizar expresiones como 'aja' o 'claro' mientras la otra persona está hablando. 11. El lenguaje corporal es importante para el sujeto que habla, no para el que escucha. 12. Cuando escucho procuro no evaluar las cosas.	
		Gestión para Habilidad de expresarse	13. Si me parece que la otra persona no me comprende, procuro hablar más despacio y más claro. 14. A veces olvido que muchas palabras pueden tener múltiples significados. 15. Me concentro mucho para que no me distraigan las señales no verbales. 16. Reservo el uso de jerga técnica exclusivamente para conversaciones con expertos o compañeros del mismo ámbito. 17. Trato de expresar mis ideas en términos globales y generales.	

d. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: El estudio se califica como investigación básica, utilizó un enfoque cuantitativo y de tipo correlacional. Según Muntané (2010), la investigación básica tiene como objetivo ampliar el conocimiento sin la necesidad inmediata de aplicarlo en la sociedad o en el ámbito productivo. Además, Hernández et al. (2015) señala que el enfoque cuantitativo se fundamenta en la utilización de datos que pueden ser cuantificados numéricamente, con el fin de verificar hipótesis. Por último, Hernández et al. (2016) menciona que el estudio correlacional se centra en medir y establecer relaciones entre variables.

Diseño de la investigación. El estudio utilizará un diseño no experimental, de corte transversal y prospectivo. Según Hernández et al. (2016), un diseño no experimental se basa en observar el fenómeno en su entorno natural sin modificar las variables involucradas. Además, como señalan Cvetkovic-Vega et al. (2021), los estudios transversales recogen datos en un solo momento, a diferencia de los estudios longitudinales, que realizan evaluaciones en diferentes momentos. Por último, estos autores explican que los estudios prospectivos se enfocan en la recolección de información una vez que se ha iniciado el estudio, lo que permite analizar los resultados desde una perspectiva anticipada.

Diagrama:



Dónde:

M = La muestra se conforma por los estudiantes de la escuela académica profesional de psicología, UNTumbes.

O₁ = Observación de la variable evitación experiencial en los estudiantes de la escuela académica profesional de psicología, UNTumbes.

O₂ = Observación de la variable comunicación interpersonal en los estudiantes de la escuela académica profesional de psicología, UNTumbes.

r = Relación entre las variables de estudio O₁ o O₂.

e. Población censal

Población. Para Arias (2015) la población se define como un conjunto de individuos específicos, delimitados y alcanzables que poseen atributos comunes. Se añade que esta población o universo puede estar formada por elementos, puntos de estudio, humanos, animales, especímenes biológicos, objetos, organizaciones, entre otros elementos.

La unidad de análisis está representada por el total de la población de estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología matriculados en el semestre académico I-2024. Como se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 1

Población de la Escuela Profesional de Psicología, UNTumbes, 2024.

4	Número de estudiantes	
	f	%
I	41	18
III	54	24
V	57	26
VII	45	20
IX	26	12
Total	223	100

Fuente: Acta de matrícula de educandos de la escuela profesional de Psicología, UNTumbes, 2024.

La unidad de análisis estuvo conformada inicialmente por 223 estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, periodo 2024. Sin embargo, durante el proceso de aplicación del cuestionario, participaron efectivamente 156 estudiantes pertenecientes a diversos ciclos académicos de dicha escuela profesional.

Muestreo: El muestreo es de tipo probabilístico se aplicó la estrategia de selección aleatoria simple, donde incluye a todos los elementos de la población en el estudio. Hernández et al. (2016) señala que este enfoque es útil cuando la población es pequeña o accesible en su totalidad, y cuando es posible y práctico incluir a todos los individuos en el estudio.

f. Criterios de inclusión y exclusión de la de la muestra

Criterios de inclusión. Se consideraron como parte de la muestra a los estudiantes que aceptaron participar de forma voluntaria en el estudio, manifestando su consentimiento para formar parte de la unidad de análisis mediante la aplicación del cuestionario correspondiente.

Criterios de exclusión. Se excluyó de la muestra a aquellos estudiantes que, por razones personales o decisión propia, expresaron su voluntad de no participar en la investigación, absteniéndose de responder el instrumento aplicado.

g. Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Técnica. La técnica utilizada para la recolección de información sobre las variables de este estudio es la “Encuesta”. De acuerdo con Hernández et ál. (2016), la encuesta es un método de recolección de datos que consiste en formular preguntas estandarizadas a un grupo determinado de personas., con el propósito de recopilar información sobre sus opiniones, actitudes, creencias o comportamientos en relación con un tema determinado. Esta técnica se utiliza ampliamente en diversos campos, como la investigación social, la mercadotecnia, la ciencia política y la salud pública.

Instrumento. Se aplicará un cuestionario para el recojo de información. Para Hernández et ál. (2016) el cuestionario se considera un instrumento de recolección de datos estructurado que radica en una serie de ítems estandarizadas diseñadas para recoger información específica de acuerdo a lo establecido en los objetivos de la investigación y con el nivel de fiabilidad de los participantes. Estas preguntas pueden abordar diversas áreas, como opiniones, actitudes, conocimientos o comportamientos relacionados con el tema de estudio. asimismo, debe ser claro, preciso y evitar sesgos para obtener respuestas válidas y útiles. El análisis de los resultados de los cuestionarios puede proporcionar información valiosa para comprender patrones, tendencias y relaciones en la población estudiada

El Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II), creado por Hayes., en el año 2004, fue adaptado y traducido al español por Ruiz y su equipo en 2013. Este

instrumento, que se caracteriza por ser unidimensional, está compuesto por 10 ítems que evalúan la tendencia de una persona a evitar el contacto con emociones o experiencias incómodas, así como a actuar para eludir ese malestar. Las respuestas se registran en una escala Likert, donde 1 significa "Completamente falso" y 7 "Completamente cierto". Una puntuación más alta indica un mayor nivel de evitación experiencial. El cuestionario tiene una estructura válida y confiable, con un coeficiente alfa que oscila entre .78 y .88, y una confiabilidad test-pretest de .81 y .79. En cuanto a la versión en español, la validez interna varía de .75 a .93, y su coeficiente alfa general es de 0.88, lo que respalda su uso como una herramienta de medida precisa y confiable de la evitación experiencial.

El cuestionario está organizado por 10 preguntas, distribuidas a través de sus 3 indicadores: 3 ítems corresponden al factor pensamiento, 4 factor cognitivo y 3 preguntas al factor sensorial, el tipo de instrumento es el cuestionario: Escala de Likert, cuya valoración grado o nivel es: Completamente cierto=7, Casi siempre cierto=6, Frecuentemente cierto= 5, A veces cierto= 4, Algunas veces cierto= 3, Rara vez cierto= 2, y Completamente falso=1.

Para la variable Comunicación interpersonal, del mismo modo, se registra un cuestionario con 17 ítems, distribuidas en tres indicadores: Gestión para la retroalimentación 6 preguntas, gestión de capacidad de escucha 6, y gestión habilidades de expresarse 5 preguntas. Instrumento escala de Likert, la escala de valoración corresponde a: Siempre=5, frecuentemente=4, algunas veces=3, rara vez=2, y nunca=1. Para su valoración de los resultados se elaborará la tabla de correspondencia de Baremos, en tres niveles: bajo, medio y alto.

h. Procedimiento de la recolección de datos. Para recolectar los datos necesarios, se creará un instrumento diseñado específicamente para cumplir con los objetivos de esta investigación. Una vez que esté listo, se solicitará formalmente la autorización del decanato de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNTumbes para obtener el consentimiento y los permisos necesarios para llevar a cabo la aplicación del instrumento. Además, se coordinará con los docentes de aula para fijar el día y la hora más convenientes para realizar la recolección de datos. Una vez que se hayan obtenido los datos, se organizarán en una matriz utilizando los

programas Excel y SPSS (versión 25.0) para su análisis estadístico, tanto descriptivo como inferencial. El cuestionario se aplicará de forma anónima, asegurando la confidencialidad de la información, y se ofrecerá a los participantes una breve explicación sobre el propósito general de la investigación y su importancia para la comunidad educativa.

i. Análisis y procesamiento de datos.

Análisis descriptivo. Tras recolectar la información a través del cuestionario, se organiza de manera lógica e imparcial en una matriz de datos utilizando Microsoft Office Excel 2019. Al estructurar la información, se crean representaciones como tablas y gráficos estadísticos, que están alineados con los objetivos planteados en este estudio. Esto facilita la comprensión, interpretación y análisis eficiente de los datos.

Análisis Inferencial: Para evaluar la información obtenida, se utilizará el Software SPSS Ver. 22, una herramienta fundamental para realizar el análisis de estadística inferencial. En las primeras etapas, se evaluará la confiabilidad mediante el alfa de Cronbach, con la expectativa de obtener un valor de 0.8 o superior, lo que indicaría que el instrumento utilizado es aceptable y confiable. Además, se llevará a cabo la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov y Shapiro-Wilk, cuyos resultados determinarán la naturaleza de la distribución de los datos, lo que nos guiará en la elección de la prueba de hipótesis, ya sea paramétrica o no paramétrica.

j. Validez y confiabilidad de los instrumentos de recolección de la información.

Validez. La validez se refiere a qué tan bien un instrumento mide lo que realmente pretende evaluar, es decir, si logra captar de manera precisa el concepto que busca estudiar. Según explican Hernández y Mendoza (2018), es fundamental asegurar que el instrumento refleje efectivamente el concepto abstracto a través de indicadores empíricos. Para garantizar esta validez, se recurre al juicio de expertos, involucrando a tres especialistas: un experto en el tema específico, un metodólogo o estadístico y un lingüista. Su participación permite revisar y ajustar el instrumento, asegurando que esté listo para su aplicación efectiva.

Confiabilidad. Para evaluar el nivel de confiabilidad de un instrumento de medición, inicialmente se examina si las respuestas obtenidas son consistentes al aplicarlo en diferentes momentos y con distintos administradores a un mismo grupo de personas. La validez, en cambio, se refiere a qué tan bien el instrumento mide realmente lo que se propone (Hernández y Mendoza, 2018).

En este caso, se llevará a cabo una prueba piloto con 25 estudiantes de la unidad de análisis para garantizar un alto nivel de confiabilidad. Este paso permite mejorar la claridad y la distribución de las preguntas, buscando que los datos recolectados sean consistentes. Para ello, se utilizará el coeficiente de Cronbach, que es una técnica estadística inferencial. En este contexto, se considera que un índice de confiabilidad adecuado debe estar entre el intervalo de 0.8 y 1.0; esto implica que los resultados de la prueba piloto deben alcanzar al menos 0.8 en esta escala, lo que asegura que el instrumento es confiable y consistente para su propósito.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Resultados

La redacción de los resultados y la discusión permite interpretar los hallazgos obtenidos, contrastarlos con teorías previas y responder a los objetivos planteados, aportando así conclusiones relevantes que permitan una mejor comprensión y solución del problema investigado.

Tabla 2

Nivel de relación entre las variables evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología, UNTumbes, 2024.

		V2: Comunicación interpersonal			Total		
		Bajo	Medio	Alto			
V1: Evitación experiencial	Bajo	f	1	34	4	39	
		%	1%	22%	3%	25%	
	Medio	f	0	87	13	100	
		%	0%	56%	8%	64%	
	Alto	f	0	15	2	17	
		%	0%	10%	1%	11%	
	Total		f	1	136	19	156
			%	1%	87%	12%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología, UNTumbes, 2024.

La tabla 2, revela los resultados de la relación de las variables evitación experiencial y la comunicación interpersonal; donde el 87 % de los estudiantes presentan un nivel medio de comunicación interpersonal, dentro de este grupo, el 56 % corresponde a quienes tienen un nivel medio de evitación experiencial. Asimismo, el 22 % presenta baja evitación experiencial y solo el 10 % alta. Estos hallazgos evidencian que existe una mayor proporción de estudiantes con evitación experiencial media y comunicación interpersonal media, lo que sugiere una posible relación directa entre ambas variables en un nivel moderado.

Tabla 3

Nivel de relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión Gestión para la retroalimentación en los estudiantes de la Escuela de Psicología.

		D1: Gestión para la retroalimentación			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
V1: Evitación experiencial	Bajo	f	2	24	13	39
		%	1%	15%	8%	25%
	Medio	f	1	70	29	100
		%	1%	45%	19%	64%
	Alto	f	0	12	5	17
		%	0%	8%	3%	11%
	Total	f	3	106	47	156
		%	2%	68%	30%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología, UNTumbes, 2024.

La Tabla 3 describe la relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión gestión para la retroalimentación. Se observa que el 68% de los estudiantes se ubica en un nivel “Medio” de gestión para la retroalimentación; de este grupo, el 45% presenta el mismo nivel en evitación experiencial, el 15% un nivel bajo, y el 8% un nivel alto. Además, el 19% de los estudiantes se posiciona en una relación “Media” de evitación experiencial y alto en gestión para la retroalimentación. Estos resultados evidencian una tendencia significativa: a menor evitación experiencial, mayor es la predisposición de los estudiantes hacia una gestión más efectiva del proceso de retroalimentación, lo que confirma una relación directa entre ambas variables en el contexto de la Escuela de Psicología.

Tabla 4

Nivel de relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión Gestión de capacidad de escucha en los estudiantes de la Escuela de Psicología.

		D2: Gestión capacidad de escucha			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
V1: Evitación experiencial	Bajo	f	9	30	0	39
		%	6%	19%	0%	25%
	Medio	f	41	57	2	100
		%	26%	37%	1%	64%
	Alto	f	9	8	0	17
		%	6%	5%	0%	11%
	Total	f	59	95	2	156
		%	38%	61%	1%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología, UNTumbes, 2024.

Según la Tabla 4, revela la relación entre la evitación experiencial y la gestión de la capacidad de escucha, los resultados evidencian que el 64 % de los estudiantes presentan un nivel “Medio” de evitación experiencial; de ellos, el 37 % se ubica en nivel “Medio”, el 26% en el nivel “Bajo” y solo el 1 % alcanza un nivel alto en la dimensión analizada. Asimismo, el 25 % de los estudiantes presentan “Baja” evitación se concentran principalmente en el nivel medio de capacidad de escucha (19 %) y un 6 % en nivel bajo. En contraste, los estudiantes con alta evitación no alcanzan niveles altos de capacidad de escucha. Estos datos indican una relación inversa entre ambas variables.

Tabla 5

Nivel de relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión Gestión habilidades de expresarse en los estudiantes de la Escuela de Psicología.

		D3: Gestión para la habilidad de expresarse			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
V1: Evitación experiencial	Bajo	f	1	26	12	39
		%	1%	17%	8%	25%
	Medio	f	1	43	55	99
		%	1%	28%	35%	64%
	Alto	f	-	6	11	17
		%	-	4%	7%	11%
	Total	f	2	75	78	155
		%	1%	48%	50%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología, UNTumbes, 2024.

La Tabla 5 presenta el nivel de relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión gestión de habilidades para expresarse en los estudiantes de la Escuela de Psicología. Se observa que el 64 % de los estudiantes presentan un nivel medio de evitación experiencial; dentro de este grupo, el 35 % alcanza un nivel alto en gestión para la habilidad de expresarse, mientras que el 28 % se ubica en un nivel medio. Por otro lado, el 25 % de los estudiantes con baja evitación experiencial muestran un 17 % en nivel medio y un 8 % en nivel alto en la dimensión analizada. En contraste, solo el 7 % de los estudiantes con alta evitación alcanzan un nivel alto en gestión de habilidades para expresarse. Estos resultados evidencian una tendencia clara: a menor nivel de evitación experiencial, mayor es el desarrollo de habilidades comunicativas, lo que respalda la existencia de una relación directa entre ambas variables.

Tabla 6

Nivel de correlación entre las variables Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología, según prueba de hipótesis de Rho Spearman.

Correlaciones				
			Evitación experiencial	Comunicación interpersonal
Rho de Spearman	Evitación experiencial	Coeficiente de correlación	1,000	,146
		Sig. (bilateral)	.	,069
	N		223	223
	Comunicación interpersonal	Coeficiente de correlación	,069	1,000
		Sig. (bilateral)	,111	.
		N		223

El objetivo de la investigación fue determinar el nivel de correlación entre las variables evitación experiencial y la comunicación interpersonal, se aplicó la prueba estadística Rho de Spearman.

Los resultados muestran un coeficiente de correlación de Spearman ($\rho = 0.146$), lo cual indica una relación directa muy débil entre las variables. Es decir, a medida que se incrementa la evitación experiencial, también tiende a incrementarse, de forma leve, la dificultad en la comunicación interpersonal. Sin embargo, el nivel de significancia bilateral ($p = 0.069$) resulta mayor al valor crítico de 0.05, lo que indica que la correlación observada no es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula (H_0): Existe relación inversa entre las variables evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología de la UNTUMBES, 2024. que plantea una relación inversa, y se rechaza la hipótesis de investigación (H_1).

5.2. Discusión

La discusión es una sección fundamental en un estudio de investigación, permite interpretar los resultados obtenidos, contrastarlos con estudios previos y vincularlos con el marco teórico. A través de ella, el investigador no solo explica el significado de los hallazgos, sino que también destaca su aporte al conocimiento existente, identifica coincidencias o discrepancias con otras investigaciones y plantea posibles explicaciones para lo observado. Además, la discusión abre la puerta a nuevas preguntas, orienta futuras investigaciones y refuerza la relevancia práctica o académica del estudio. En síntesis, da sentido y profundidad a los datos recogidos.

En el marco del objetivo general, la Tabla 2 y desde una perspectiva investigativa, los resultados obtenidos en este estudio reflejan que la mayoría de los estudiantes evaluados presentan niveles medios tanto en evitación experiencial como en comunicación interpersonal, destacando que el 56 % de quienes se sitúan en nivel medio de evitación también registran un desempeño equivalente en la dimensión comunicativa. Este patrón sugiere una asociación directa de tipo moderado entre ambas variables, lo cual encuentra ciertos puntos de convergencia y divergencia al ser comparado con investigaciones previas. En esta misma línea los resultados del estudio de Blancas-Guillén et al. (2023), si bien no analiza directamente la comunicación interpersonal, revela que la evitación experiencial es un predictor significativo de afectaciones emocionales como la depresión, enfatizando que este constructo actúa como una barrera en la regulación emocional. Lo anterior permite inferir que una menor capacidad para enfrentar las experiencias internas podría interferir también en los procesos de interacción social. Por otro lado, Cadena-Povea et al. (2022) encontraron que estos resultados tienen similitud con los del presente estudio; en consecuencia, señala que, en contextos de alta presión, como el vivido por bomberos durante la pandemia, la evitación experiencial se relaciona con un incremento de la hostilidad y la ansiedad, lo cual impacta negativamente en la calidad de las relaciones interpersonales. Aunque las muestras y contextos son distintos, ambas investigaciones coinciden con los resultados del presente estudio

en señalar que niveles elevados de evitación dificultan la expresión interpersonal. En cuanto al marco teórico, se retoma la propuesta de Hayes et al. (1996), quienes conciben la evitación experiencial como una tendencia a evadir o controlar eventos internos, afectando negativamente la adaptación social. Asimismo, desde la perspectiva de DeVito (2018), la comunicación interpersonal requiere apertura, empatía y habilidades de expresión que se ven limitadas cuando los individuos mantienen patrones evitativos. En conjunto, los hallazgos refuerzan la necesidad de promover espacios formativos donde se desarrollen habilidades emocionales y comunicativas que mitiguen la influencia de la evitación experiencial.

Del análisis y perspectiva investigativa del objetivo específico 1 y Tabla 3, los resultados obtenidos de la relación de la variable evitación experiencial y la dimensión gestión para la retroalimentación revelan una tendencia clara: el 68 % de los participantes se sitúa en un nivel “Medio” de gestión de retroalimentación, y dentro de este grupo, el 45 % coincide con un nivel medio en evitación experiencial, mientras que el 15 % presenta un nivel bajo, y solo el 8 % alto. Además, un 19 % adicional muestra una disposición alta hacia la retroalimentación, manteniendo niveles medios de evitación. Estos datos reflejan una relación directa: a menor evitación de experiencias internas, mayor disposición hacia procesos comunicativos reflexivos, como la retroalimentación. Este hallazgo guarda similitud con lo expuesto por Celi (2024), quien identificó que niveles elevados de evitación experiencial están asociados a mayores niveles de cansancio emocional, lo que obstaculiza el manejo efectivo de interacciones académicas. De igual forma, Pascacio (2024) demostró que la evitación experiencial guarda correlación con altos niveles de angustia psicológica, ansiedad y depresión, afectando la disposición para interactuar y procesar información de manera abierta. Estas coincidencias permiten sustentar que la evitación no solo impacta el bienestar emocional; sino también, el desempeño en habilidades comunicativas. Desde el marco teórico, autores como Eifert y Heffner (2003) han señalado que la evitación experiencial se relaciona con componentes subjetivos de la ansiedad, los cuales pueden interferir con la capacidad de los estudiantes para recibir, procesar y responder constructivamente a la retroalimentación. A su vez, la literatura sobre la gestión de la retroalimentación (Sánchez, 2019) destaca que esta habilidad promueve la escucha activa, la comunicación asertiva y la autoevaluación,

capacidades que requieren apertura emocional. Por ello, cuando los estudiantes reducen su evitación experiencial, están más dispuestos a asumir comentarios, reconocer errores y mejorar su desempeño, consolidando así un aprendizaje significativo.

Desde el enfoque investigativo, los resultados obtenidos de la Tabla 4 respecto al objetivo específico 2, describe la relación entre la evitación experiencial y dimensión gestión de la capacidad de escucha en los estudiantes de la Escuela de Psicología, donde se evidencia una correlación inversa entre ambas variables. Se observa que el 64 % de los estudiantes se ubican en un nivel medio de evitación experiencial; de este grupo, el 37 % presenta una capacidad de escucha media, el 26 % baja y solo el 1 % alta. Asimismo, los estudiantes con baja evitación experiencial tienden a desarrollar una mejor capacidad de escucha, mientras que aquellos con niveles altos no alcanzan un desempeño elevado en esta dimensión. Este patrón guarda similitudes con lo hallado por Sánchez et al. (2021), quienes identificaron que estudiantes universitarios con mayor evitación presentan mayor ansiedad, depresión y dificultades para manejar experiencias internas, lo cual limita habilidades comunicativas fundamentales. También coincide con los resultados De la Cruz & Mallqui (2022), quienes establecieron una relación moderada entre evitación experiencial y ansiedad, destacando que este tipo de evitación afecta el desempeño académico y profesional, al restringir la apertura emocional y el contacto interpersonal. Desde el marco teórico, Hayes (2013) plantea que la evitación experiencial se produce cuando una persona intenta controlar o suprimir pensamientos incómodos, lo que paradójicamente intensifica el malestar psicológico. Esta dinámica interfiere directamente en la capacidad de escucha activa, ya que impide el enfoque pleno en la interacción con el otro. En paralelo, Moreno (2020) destaca que la gestión de la capacidad de escucha en contextos académicos implica atención plena, empatía, retención de información y retroalimentación efectiva, habilidades que requieren una disposición emocional abierta. Por tanto, los hallazgos de esta investigación sugieren que una menor evitación de experiencias internas facilita el desarrollo de competencias de escucha, fundamentales para el aprendizaje significativo y la interacción colaborativa en el entorno universitario.

Los resultados obtenidos y el cumplimiento de los objetivos específico 3, orientado a establecer la relación entre la evitación experiencial y la dimensión gestión de habilidades para expresarse. Desde el enfoque investigativo, los resultados del presente estudio, en estudiantes de la Escuela de Psicología, revelan una asociación directa entre ambas variables. Se destaca que el 64 % de los estudiantes se sitúa en un nivel medio de evitación experiencial; dentro de este grupo, el 35 % alcanza un nivel alto en gestión de habilidades expresivas, mientras que solo el 7 % de quienes presentan alta evitación logran posicionarse en ese mismo nivel. Esta tendencia confirma que los estudiantes con menor evitación tienden a mostrar mayores capacidades para comunicarse con claridad, seguridad y coherencia, lo que guarda coherencia con los hallazgos de Pascacio (2024), quien evidenció que a mayor evitación experiencial se incrementan los indicadores de angustia psicológica, afectando las respuestas conductuales y emocionales en contextos interpersonales. Asimismo, Celi (2024) encontró una relación positiva entre altos niveles de evitación y cansancio emocional, lo cual impacta negativamente en el desenvolvimiento académico y la participación verbal activa. Estos estudios respaldan la idea de que los individuos que intentan suprimir sus pensamientos y emociones, suelen experimentar bloqueos en su expresión verbal. En ese sentido, y desde la perspectiva de la teoría del marco relacional (Törneke, 2015), la evitación se origina en procesos cognitivos que refuerzan el sufrimiento a través de la fusión entre pensamiento, y emoción, lo cual interfiere en la regulación de la conducta comunicativa y desarrollo de habilidades. Por otro lado, Pérez-Llantada (2018) sostiene que la capacidad de expresarse eficazmente se vincula con la claridad argumentativa, la persuasión y la autoconfianza, habilidades que requieren apertura emocional y flexibilidad cognitiva. En suma, los resultados del estudio evidencian que una menor evitación experiencial favorece el desarrollo de competencias comunicativas esenciales en la formación universitaria.

Los resultados obtenidos de la Tabla 6, y del análisis de correlación con la prueba de hipótesis de Spearman muestran que la correlación entre evitación experiencial y comunicación interpersonal en los estudiantes de la Escuela de Psicología fue directa pero muy débil ($\rho = 0.146$), sin alcanzar significancia estadística ($p = 0.069$), y se acepta la hipótesis de investigación (H_1) y se rechaza la nula (H_0). Este hallazgo indica que, si bien existe una leve tendencia a que quienes presentan mayor

evitación experiencial experimenten también dificultades comunicativas, dicha relación no puede ser generalizada en la población estudiada. Al contrastar con la investigación de Sánchez et al. (2021), se observa una diferencia clara: en dicho estudio, la evitación experiencial mostró una fuerte asociación con ansiedad, depresión y somatización en universitarios durante la pandemia, lo cual evidencia un impacto emocional y psicológico más intenso. En cambio, en el presente estudio, esta variable parece no influir de forma contundente sobre la capacidad comunicativa. Sin embargo, Poveda y Carrillo (2022) encontraron una relación moderada entre la comunicación interpersonal y el rendimiento docente, destacando dimensiones como la escucha activa y el asertividad, lo que respalda la importancia de esta competencia en contextos educativos. Desde el plano teórico, la evitación experiencial se origina en procesos de fusión cognitiva que interfieren con la conducta adaptativa (Hayes, 2013), lo cual podría explicar por qué algunos estudiantes tienden a retraerse ante situaciones que demandan habilidades comunicativas. Por otro lado, autores como Berko et al. (2010) y Adler et al. (2018) destacan que una comunicación interpersonal efectiva potencia el desarrollo académico, emocional y social de los estudiantes universitarios, al facilitar el intercambio de ideas y fomentar relaciones colaborativas. Por tanto, en este estudio no se evidencia una relación estadísticamente significativa, la literatura sostiene la relevancia de intervenir sobre ambas variables para fortalecer el bienestar y la interacción en el entorno universitario.

V. CONCLUSIONES

OG: Los resultados evidencian que la mayoría de estudiantes presenta niveles medios tanto en evitación experiencial (56 %) como en comunicación interpersonal (87 %), lo que sugiere una relación directa de nivel moderado entre ambas variables. Esta tendencia indica que, a medida que los estudiantes regulan sus experiencias internas, también mejoran sus habilidades para comunicarse. Por tanto, se reconoce una vinculación funcional entre ambas dimensiones, importante para el desarrollo emocional y social en el entorno académico.

OE1: De la relación de la variable y la dimensión gestión, se concluye que, a menor nivel de evitación experiencial, mayor es la disposición de los estudiantes hacia una gestión más activa y efectiva de la retroalimentación. Los resultados revelan que el 45 % de quienes tienen evitación media alcanzan un nivel medio de retroalimentación, mientras que el 19 % con ese mismo nivel logran un desempeño alto. Esta relación directa sugiere que la apertura emocional facilita el proceso reflexivo y comunicativo en los intercambios formativos.

OE2: Relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión gestión de la capacidad de escucha, se identificó una relación inversa entre la evitación experiencial y la capacidad de escucha. El 64 % de los estudiantes con evitación media se ubican en niveles medios o bajos en esta dimensión, mientras que, los que presentan baja evitación alcanzan mejores niveles de escucha. Estos hallazgos indican que una menor evitación permite una mejor disposición para comprender, empatizar y responder adecuadamente en las interacciones, lo cual es clave en la formación académica y profesional.

OE3: Los resultados de la relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión gestión de habilidades para expresarse, indican una relación directa entre menor evitación experiencial y un mayor desarrollo de habilidades para expresarse. El 35 % de los estudiantes con evitación media alcanzan niveles altos de expresión oral, mientras que solo el 7 % con alta evitación logran lo mismo. Esto evidencia que la capacidad para comunicarse de forma clara y segura depende en gran parte de una buena regulación emocional y de la aceptación de experiencias internas.

OE4: Los resultados de la correlación entre la evitación experiencial y la comunicación interpersonal según la prueba de hipótesis Rho Spearman reveló una correlación positiva muy débil entre evitación experiencial y comunicación interpersonal ($\rho = 0.146$), sin alcanzar significancia estadística $p = 0.069$ (significancia bilateral $- 0.05$). Se concluye que no existe una relación comprobable entre ambas variables en esta población y se acepta la prueba de Hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis de investigación (H_1). Por lo tanto, los resultados sugieren una tendencia que amerita mayor exploración, considerando la importancia de ambas variables en el desarrollo de competencias personales y profesionales en el ámbito universitario.

VI. RECOMENDACIONES

Se recomienda que la Dirección Regional de Salud promueva campañas preventivas sobre salud mental en coordinación con universidades y colegios, enfocadas en reconocer conductas evitativas y mejorar las capacidades de expresión emocional. Estas acciones pueden incluir capacitaciones para el personal de salud y jornadas informativas en contextos escolares, fomentando una cultura de salud emocional como base del desarrollo académico, personal y comunitario.

Asimismo, a la Dirección Regional de Educación DRET, articule con especialistas en psicología para implementar programas de intervención emocional en las instituciones educativas. Estos programas deben incluir talleres de autorregulación emocional, habilidades sociales y comunicación asertiva, con el fin de fortalecer las competencias interpersonales de los estudiantes. Esta iniciativa permitirá reducir los niveles de evitación experiencial y mejorar la convivencia escolar desde edades tempranas.

A la Universidad Nacional de Tumbes – Escuela Profesional de Psicología. Se exhorta diseñar e implementar talleres curriculares y extracurriculares de comunicación interpersonal, escucha activa y expresión oral. Dichas actividades permitirán desarrollar en los estudiantes habilidades comunicativas sólidas que complementen su formación profesional, y a su vez, fortalecerán la capacidad de afrontar experiencias internas de manera saludable.

De igual forma al área de psicología de instituciones educativas, realizar diagnósticos periódicos sobre evitación experiencial y comunicación interpersonal en los estudiantes, a través de instrumentos validados. Con base en los resultados, se pueden diseñar sesiones de consejería, círculos de diálogo o actividades grupales que fomenten la expresión emocional y la interacción positiva entre pares, lo cual contribuirá al bienestar socioemocional y al rendimiento académico.

A las instituciones académicas y de investigación, se le sugiere incentivar la ejecución de nuevos estudios que profundicen la relación entre evitación experiencial y comunicación interpersonal, utilizando enfoques mixtos y poblaciones más amplias. Las universidades e institutos de investigación pueden incluir estas variables en líneas de investigación prioritarias, lo cual contribuirá a generar evidencia local para sustentar políticas públicas orientadas a mejorar las competencias socioemocionales en el entorno educativo universitario y escolar.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adler, R. B., & Rodman, G. (2018). *Understanding human communication*. Oxford University Press.
- Alcaraz, V. O. (2021). Estudio correlacional: evitación experiencial, insomnio y rumiación en adolescentes. *MLS Psychology Research*, 4(1), 99–115. <https://doi.org/10.33000/MLSPR.V4I1.641>
- Adler, Ronald B., Rosenfeld, Lawrence B., & Proctor, Russell F. (2018). *"Interplay: The Process of Interpersonal Communication"*. Oxford University Press.
- Arias, F. (2015). *El proyecto de investigación. Guía para su elaboración*.
- Barker, A. M., & Barker, D. I. (2017). *Advanced communication and group processes*. Routledge.
- Blancas-Guillen, J., Ccoyllo-Gonzalez, L., & Valencia, P. D. (2023). Experiential Avoidance and Hyperreflexivity as Variables Associated with Depression: A Process-Based Approach. *Acta Colombiana de Psicología*, 26(2), 198-210. Scopus. <https://doi.org/10.14718/acp.2023.26.2.16>
- Berko, Roy M., Wolvin, Andrew D., & Wolvin, Darlyn R. (2010). *"Communicating: A Social and Career Focus"*. Pearson.
- Branstetter, A. D., & Wilson, K. G. (2017). An overview of acceptance and commitment therapy. In J. T. Blackledge, & F. D. Kashdan (Eds.), *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 3-24). Springer.
- Brioso, H. (2020). Comunicación interpersonal y el desempeño laboral de los trabajadores en la Municipalidad Distrital de San Marcos, provincia de Huari. 5–57.
- Bruno, M. F. C., & Imig, P. G. (2023). Adultos en etapa de climaterio: relación entre actitudes hacia la sexualidad y evitación experiencial. *Revista ConCiencia EPG*, 8(2), 161–178. <https://doi.org/10.32654/ConCiencia.8-2.9>
- Cadena-Povea, H. R., R. Arias, P., Suárez Pérez, J. F., Yarad Salguero, W. S., & Román Tarapués, M. L. (2022). Covid-19: La evitación experiencial como predictor de hostilidad en los equipos de primera respuesta. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(11), 18–27. <https://doi.org/10.33996/rep.v5i11.68>

- Calle, C. M. (2021). Evitación experiencial y ansiedad en deportistas de alto rendimiento. *MLS Psychology Research*, 4(2). <https://doi.org/10.33000/MLSPR.V4I2.607b>
- Celi, G. D. (2024). Evitación experiencial y cansancio emocional en estudiantes de una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho, 2023. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/8298>
- Chicaiza, A. M. (2022). Evitación Experiencial y Trastorno de Estrés Postraumático en mujeres ecuatorianas víctimas de violencia. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3815>
- Condori, C. Y., & Cruz, Y. A. (2023). La comunicación interpersonal y el desempeño laboral de la empresa construcsur, Puno, 2022. Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/109376>
- Consejo General de la Psicología de España (INFOCOP). (2023, julio 5). Evitación experiencial y fusión cognitiva en trastornos de ansiedad. Infocop. <https://www.infocop.es/evitacion-experiencial-y-fusion-cognitiva-en-trastornos-de-ansiedad/>
- Cvetkovic-Vega, A., Jorge L. Maguiña, Alonso Soto, Jaime Lama-Valdivia, Lucy E. Correa López. Cross-sectional studies. *Rev. Fac. Med. Hum.* January 2021; 21(1):164-170. DOI 10.25176/RFMH.v21i1.3069
- De la Cruz Cuba, T. M., & Mallqui Segura, P. (2022). Ansiedad y evitación experiencial en Internos de la Escuela Profesional de Psicología de una Universidad Particular de Huancayo, 2021. Universidad Peruana Los Andes. <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3542>
- Deits-Lebehn, C., Smith, T. W., Grove, J. L., Williams, P. G., y Uchino, B. N. (2019). Dispositional mindfulness, nonattachment, and experiential avoidance in the interpersonal circumplex. *Personality and Individual Differences*, 151, 109522. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109522>.
- Dellachiesa, F. (2021). Autocompasión Y Evitación Experiencial, Una Relación Inversa En Adultos Jóvenes De Lima Metropolitana. 1–48. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/14795>
- DeVito, J. A. (2016). "Interpersonal Communication Book." Pearson.
- DeVito, J. A. (2018). Human Communication: The Basic Course. Pearson.
- Escorza, P. B., Arias, M. G., Da, G., Vega, S., Castillo, I. O., & Santelices Vergara, N. (n.d.). Habilidades de comunicación interpersonal en estudiantes de psicología interpersonal communication skills in psychology students.

- Flores, O.E. (2021). Depresión en estudiantes de nivel secundario del Distrito de Corrales durante la COVID-19, Tumbes, 2021”, Universidad Nacional de Tumbes. URI: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64488>
- Forsyth, J. P., & Eifert, G. H. (2016). The mindfulness and acceptance workbook for anxiety: A guide to breaking free from anxiety, phobias, and worry using acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.
- García, M. (1996) Comunicación y relaciones interpersonal. Universidad Autónoma de Madrid – Departamento de Didáctica y Teoría de la Evolución.
- García Saavedra, L. E. (2020). Comunicación interpersonal y manejo de conflictos en el personal de salud: Revisión Sistemática. Repositorio Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/55337>
- Galtung, J. (1975). Violence, peace, and peace research. *Journal of Peace Research*, 6(3), 167-191.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., & Afifi, W. A. (2018). Close encounters: Communication in relationships. Routledge.
- Guerrero, L. K., DeVito, J. A., & Hecht, M. L. (2015). Nonverbal communication in close relationships. Psychology Press.
- Guerrero, L. K., DeVito, J. A., & Hecht, M. L. (2017). The Nonverbal Communication Reader: Classic and Contemporary Readings. Waveland Press.
- Harris, R. (2007). La Trampa de la Felicidad: Deja de sufrir, comienza a vivir. Editorial Urano.
- Harris, R. (2009). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2013). Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva terapia de aceptación y compromiso. Nevada: Desclée De Brouwer.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGrawHill. https://www.academia.edu/download/64785777/Metodología_de_la_investigación.Las_ruta.pdf.importancia-beneficios/

- Hernández, R., Fernández, C. y Batista, M.P. (2016) Metodología de la investigación científica. 6to. Ed. Mcgraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. DE C.V.
- Ing, M., Francisco, R., & Visa, M. (2021). Relación entre la comunicación interpersonal y el proceso de socialización en los alumnos, docentes, egresados y universidad, para mejorar el servicio educativo a distancia. Caso universidad privada de Argentina. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 6657–6685. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.790
- Johnson, D. W., & Smith, K. A. (2018). Cooperative learning returns to college: What evidence is there that it works? *Change: The Magazine of Higher Learning*, 50(4), 49-54.
- Kashdan, T., Barrios, V., Forsyth, J., y Steger, M. (2006). Evitación experiencial como vulnerabilidad psicológica generalizada: comparaciones con estrategias de afrontamiento y regulación emocional. *Behaviour research and therapy*, 44 9, 1301-20 . <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2005.10.003> .
- Knapp, M. L., & Daly, J. A. (2019). *Interpersonal Communication and Human Relationships*. Routledge.
- Knapp, M. L., & Hall, J. A. (2014). *Nonverbal communication in human interaction*. Cengage Learning.
- Kweksilber, C., Todeschini, F., Kweksilber, C., & Todeschini, F. (2023). Comunicación interpersonal en la práctica clínica. Experiencia de aprendizaje en un grupo de estudiantes de odontología. *Páginas de Educación*, 16(1), 104–114. <https://doi.org/10.22235/PE.V16I1.3024>
- Lara Salvador Psicología. (2022). La evitación experiencial: Qué es y cómo abordarla -. Retrieved from <https://www.larasalvadorpsicologia.com/evitacion-experiencial/>
- Mamani Condori, R. (2022). La comunicación interpersonal y su incidencia en la gestión pedagógica en distritos educativos de Viacha, Caranavi y Patacamaya del Departamento de La Paz de la gestión 2019. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/29546>
- McQuail, D. (2013). *McQuail's mass communication theory*. Sage Publications.
- Mellado-Pastor, S., del-Río-Sánchez, C., & Pastor-Morales, J. (2023). La influencia de la evitación experiencial y la fusión cognitiva en personas con diagnóstico de trastorno de pánico y agorafobia y TOC. *Apuntes De Psicología*, 41(2), 69-75. <https://doi.org/10.55414/ap.v41i2.1548> (Original work published 2023)

- Ministerio de Salud (2022). Plan de salud mental Perú, 2020 – 2021.
- Muntané, J.R. (2010). Introducción a la investigación básica. https://www.researchgate.net/publication/341343398_Introduccion_a_la_Investigacion_basica.
- Moreno, F.J. (2020). *Habilidades de Comunicación para el Ámbito Universitario*. Editorial Síntesis.
- Online, P. (2023). La evitación experiencial. ¿Qué es y cómo nos afecta? Retrieved from <https://www.psicologiamariapalau.com/la-evitacion-experiencial-que-es-y-como-nos-afecta/>
- Oñate Porras, J. F. (2023). Satisfacción académica y la evitación experiencial como predictores de ansiedad generalizada en estudiantes de pregrado. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13594>
- Pascacio Espinoza, B. C. (2024). Evitación experiencial y angustia psicológica en universitarios de Sayán, 2023. Autónoma. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3005>
- Patrón-Espinosa, F. de J. (2013). La evitación experiencial como dimensión funcional de los trastornos de depresión, ansiedad y psicóticos. *Revista. -journal behaviorhealthsocial-82*. <https://www.es/es-revista.-journal-behavior-health-social-82-articulo-la-evitacion-experiencial-como-dimension-S2007078013716845>
- Pavlicic, J. M., Schulenberg, S. E., & Buchanan, E. M. (2021). Experiential Avoidance and Meaning in Life as Predictors of Valued Living: A Daily Diary Study. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 2(1), 135–159. <https://doi.org/10.1177/2632077021998261>
- Pérez-Llantada Auría, M. del C. (2018). *Habilidades Comunicativas en el Ámbito Universitario*. Editorial UOC.
- Phelan JC, Bromet EJ, Link BG. Enfermedad psiquiátrica y estigma familiar. *Boletín de esquizofrenia* 1998; 24(1): 115-126. [PubMed: 9502550]
- Renato, M. E., Beraun, B., & Pública, G. (2021). La Comunicación interpersonal y su incidencia en el desempeño laboral del Personal Administrativo de la Dirección Regional de Educación Cusco - 2020.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2009). *Mindfulness- and acceptance-based behavioral therapies in practice*. Guilford Press.
- Ronquillo, M. J., Martínez, R. A., & López, G. B. (2020). Caracterización de la comunicación interpersonal en el proceso enseñanza-aprendizaje. *Revista*

- Sánchez, S. (2019). *La Retroalimentación en la Educación Superior: Estrategias y Buenas Prácticas*. Editorial Académica Española.
- Sánchez, H. H., Yarlequé, L. A., Alva, L. J., Nuñez, E. R., Arenas, C., Matalinares, M. L., Gutiérrez, E., Medina, I. E., Solis, J., & Fernandez, C. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por covid-19. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312021000200346&script=sci_abstract
- Santo -Ecuador, U. E., & Minta-Carrillo, M. E. (2022). La comunicación Interpersonal del líder educativo y su incidencia en el rendimiento docente en la institución “Theo Constante.” *593 Digital Publisher CEIT*, ISSN-e 2588-0705, Vol. 7, No. Extra 1-1, 2022 (Ejemplar Dedicado a: Special Edition), Págs. 136-152, 7(1), 136–152. <https://doi.org/10.33386/593dp.2022.1-1.988>
- Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). *The Mathematical Theory of Communication*. University of Illinois Press.
- Shockley-Zalabak, P. (2018). *Fundamentals of organizational communication*. Pearson.
- Torres, D.M. (2022). Procrastinación y ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes durante La COVID 19”. *Universidad nacional de Tumbes*. URL: repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63635
- Valencia, P., Paz, J., Paredes, E., León, M., Zuñe, C., Falcón, C., Portal, R., Cáceres, R., & Murillo, L. (2017). Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Interacciones*, 3(1), 45-58. doi: 10.24016/2017.v3n1.43
- Wood, J. T. (2015). *Interpersonal communication: Everyday encounters*. Cengage Learning.
- West, R., & Turner, L. H. (2022). *Introducing Communication Theory: Analysis and Application*. McGraw-Hill Education.

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Tema: Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024

Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología			
<p>Principal:</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre las variables evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024?</p>	<p>O. General: Determinar el nivel de relación entre las variables evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024</p> <p>O. Específicos: Establecer la relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión Gestión para la retroalimentación en los estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024</p> <p>Determinar la relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión Gestión de capacidad de escucha en los estudiantes de una escuela profesional del país, Tumbes, 2024</p> <p>Establecer la relación entre la variable evitación experiencial y la dimensión Gestión habilidades de expresarse en los estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024.</p> <p>Determinar el nivel de correlación entre las variables Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024</p>	<p>General</p> <p>Hi: Existe relación directa entre las variables evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024</p> <p>Ho: No existe relación directa entre las variables evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024</p>	Variable 1: Evitación experiencial			
			Indicadores	Ítems	Instrumento de evaluación	
			Factor pensamiento	1. Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar 2. Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida plena. 3. Evito o escapo de mis sentimientos		
			Factor cognitivo	4. Siento inquietud al no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones. 5. Creo que la mayoría de gente maneja su vida mejor que la mía, 6. Me esfuerzo mucho para evitar las sensaciones desagradables. 7. Mis emociones me causan problemas en mi vida.		
			Factor sensorial	8. Mis preocupaciones obstaculizan mi superación. 9. Estoy manteniendo de manera equilibrada el control de mi vida 10. Disfruto mi vida a pesar de mis pensamientos y sentimientos desagradables.		
			Variable 2: Comunicación interpersonal			
			Retroalimentación (expresa opiniones y juicio)	11. Cuando respondo, me esfuerzo por ofrecer detalles concretos y ejemplos específicos para enriquecer mi explicación. 12. Al ofrecer retroalimentación, me enfoco en objetividad al responder a los hechos, asegurándome de no permitir que mis opiniones personales influyan en el proceso. 13. Antes de proporcionar retroalimentación de algún tema académico u otro, me aseguro que la persona quiera oírla. 14. Procuo no proporcionar retroalimentación enseguida, con el fin de tener más tiempo para pensarlo bien. 15. En mi exposición o conversación, me esfuerzo por presentar ideas de manera que la otra persona pueda aprovecharlas y aplicarlas de manera práctica. 16. Cuando identifico que alguien ha cometido un error, me aseguro de comunicárselo de manera clara y constructiva		
			Capacidad de escucha	17. Tiendo a expresarme con mayor frecuencia que los demás. 18. Cuando hablo con alguien no me importa que haya momentos de silencio. 19. Oír y escuchar son lo mismo. 20. Me abstengo de utilizar expresiones como 'aja' o 'claro' mientras la otra persona está hablando. 21. El lenguaje corporal es importante para el sujeto que habla, no para el que escucha. 22. Cuando escucho procuro no evaluar las cosas.		
			Habilidad de expresarse	23. Si me parece que la otra persona no me comprende, procuro hablar más despacio y más claro. 24. A veces olvido que muchas palabras pueden tener múltiples significados. 25. Me concentro mucho para que no me distraigan las señales no verbales. 26. Reservo el uso de jerga técnica exclusivamente para conversaciones con expertos o compañeros del mismo ámbito. 27. Trato de expresar mis ideas en términos globales y generales		

ANEXO 2: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Título del proyecto: Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología, UNTumbes, 2024

Cuestionario: Evitación experiencial y la comunicación interpersonal

I. DATOS GENERALES:

1.1. Código: _____

1.2. Ciclo académico: _____ Fecha: _____

II. OBJETIVO:

Determinar el nivel de relación entre las variables Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de la Escuela de Psicología, UNTumbes, 2024.

III. INSTRUCCIONES:

El cuestionario está organizado en dos partes, la primera está relacionado con la variable "Evitación experiencial", consta de 10 preguntas, distribuidas en tres grupos de indicadores; asimismo, la segunda variable "Comunicación interpersonal" está constituida por 17 preguntas; igualmente, distribuidas en tres grupos de indicadores. Por lo tanto, se pide que la pregunta respuesta se lea, analice, y responda objetivamente, con la finalidad de obtener resultados confiables, cumpliendo así, con lo planificado con los objetivos de la investigación.

Marque con un aspa (X) en el criterio que cree pertinente:

Variable: Evitación experiencial

Criterios de calificación:

N°	ÍTEMS	Completamente Cierto 7	Casi Siempre Cierto. 6	Frecuentem ente cierto. 5	A veces Cierto 4	Algunas veces cierto 3	Rara Vez Cierto 2	Completamente falso 1
Dimensión 1: Factor pensamiento								
1	Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar							
2	Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida plena.							
3	Evito o escapo de mis sentimientos.							
Dimensión 2: Factor cognitivo								
4	Siento inquietud al no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones.							
5	Creo que la mayoría de gente maneja su vida mejor							
6	Me esfuerzo mucho para evitar las sensaciones							
7	Mis emociones me causan problemas en mi vida.							
Dimensión 3: Factor sensorial								
8	Mis preocupaciones obstaculizan mi superación.							
9	Estoy manteniendo de manera equilibrada el control de mi vida							
10	Disfruto mi vida a pesar de mis pensamientos y sentimientos desagradables.							

Variable: Comunicación interpersonal

Criterios de calificación:

N°	ÍTEMS	Siempre 5	Frecuentemente 4	Algunas veces. 3	Rara vez 2	Nunca 1
Dimensión 1: Gestión para la retroalimentación (expresa opiniones y juicio)						
1	Cuando respondo, me esfuerzo por ofrecer detalles concretos y ejemplos específicos para enriquecer mi explicación.					
2	Al ofrecer retroalimentación, me enfoco en objetividad al responder a los hechos, asegurándome de no permitir que mis opiniones personales influyan en el proceso.					
3	Antes de proporcionar retroalimentación de algún tema académico u otro, me aseguro que la persona quiera oírla.					
4	Procuro no proporcionar retroalimentación enseguida, con el fin de tener más tiempo para pensarlo bien.					
5	En mi exposición o conversación, me esfuerzo por presentar ideas de manera que la otra persona pueda aprovecharlas y aplicarlas de manera práctica.					
6	Cuando identifico que alguien ha cometido un error, me aseguro de comunicárselo de manera clara y constructiva.					
Dimensión 2: Gestión de capacidad de escucha						
7	Tiendo a expresarme con mayor frecuencia que los demás.					
8	Cuando converso con alguien, despierto el interés y soy escuchado					
9	Presta atención constante cuando se le habla y participa en diálogo					
10	Me abstengo de utilizar expresiones como 'aja' o 'claro' mientras la otra persona está hablando.					
11	El lenguaje corporal es importante para el sujeto que habla, no para el que escucha.					
12	Cuando escucho procuro no evaluar las cosas.					
Dimensión 3: Gestión de habilidades de expresarse						
13	Si me parece que la otra persona no me comprende, procuro hablar más					
14	A veces olvido que muchas palabras pueden tener múltiples significados.					
15	Me concentro mucho para que no me distraigan las señales no verbales.					
16	Reservo el uso de jerga técnica exclusivamente para conversaciones con expertos o compañeros del mismo ámbito.					
17	Trato de expresar mis ideas en términos globales y generales					

Gracias por su participación.

ANEXO 3: EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

Experto 1: Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Cuestionario de Comunicación Interpersonal”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez:

Nombre del juez :	ALEXANDER ORDINOLA LUNA
Grado profesional :	Maestría () Doctor (X)
Área de formación académica :	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional :	DOCENCIA UNIVERSITARIA
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	El cuestionario de Comunicación Interpersonal
Autor :	Ps. Gloria Elizabeth Iman Tineo
Procedencia :	Tumbes-2024.
Administración :	Individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	El tiempo promedio es de 10 minutos aprox.
Ámbito de aplicación:	Educativa – Organizacional, salud e investigación.
Significación :	Técnica psicométrica útil para identificar niveles de Comunicación interpersonal. Está constituido por 17 ítems distribuidos que se debe contestar en una escala de tipo Likert, las cuales son: Siempre = 5, Frecuentemente = 4, Algunas veces = 3, Rara Vez = 2, Nunca = 1.

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de comunicación interpersonal, elaborado por Gloria Elizabeth Iman Tineo.

En el año 2024, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Experto 1:

Dimensiones del instrumento:

Primer indicador: Retroalimentación.

- **Objetivos de la dimensión:** Evaluar el grado del desarrollo de las habilidades de comunicación interpersonal, pensamiento crítico y autoevaluación en los estudiantes mediante la retroalimentación, fomentando la escucha activa, la comunicación asertiva, la empatía y la resolución de conflictos, con el fin de mejorar su rendimiento académico y su capacidad para reflexionar sobre su propio desempeño y áreas de mejora.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Retroalimentación	Cuando respondo, me esfuerzo por ofrecer detalles concretos y ejemplos específicos para enriquecer mi explicación.	4	4	4	
	Al ofrecer retroalimentación, me enfoco en objetividad al responder a los hechos, asegurándome de no permitir que mis opiniones personales influyan en el proceso.	4	4	4	
	Antes de proporcionar retroalimentación de algún tema académico u otro, me aseguro que la persona quiera oírla.	4	4	4	
	Procuró no proporcionar retroalimentación enseguida, con el fin de tener más tiempo para pensarlo bien.	4	4	4	
	En mi exposición o conversación, me esfuerzo por presentar ideas de manera que la otra persona pueda aprovecharlas y aplicarlas de manera práctica.	4	4	4	
	Cuando identifico que alguien ha cometido un error, me aseguro de comunicárselo de manera clara y constructiva.	4	4	4	

Segunda dimensión: Capacidad de escucha.

Objetivos de la dimensión: Evaluar el desarrollo la capacidad de escucha en los estudiantes universitarios para mejorar la comprensión, retención de información y las interacciones colaborativas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, enriqueciendo la dinámica académica y las relaciones interpersonales.

Dimensión	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Capacidad de escucha	Tiendo a expresarme con mayor frecuencia que los demás.	4	4	4	
	Cuando hablo con alguien no me importa que haya momentos de silencio.	4	4	4	
	Oír y escuchar son lo mismo.	4	4	4	
	Me abstengo de utilizar expresiones como 'aja' o 'claro' mientras la otra persona está hablando.	4	4	4	
	El lenguaje corporal es importante para el sujeto que habla, no para el que escucha.	4	4	4	
	Cuando escucho procuro no evaluar las cosas.	4	4	4	

Tercera dimensión: Habilidad de expresarse.

Objetivos de la dimensión: Evaluar en los estudiantes universitarios la habilidad de expresarse claramente y participar activamente en contextos académicos, mejorando su competencia comunicativa mediante el desarrollo de habilidades como la coherencia, la persuasión, la confianza, la adaptación al público, el uso efectivo del lenguaje, la comunicación no verbal y la retroalimentación constructiva

Dimensión	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Habilidad de expresarse	Si me parece que la otra persona no me comprende, procuro hablar más despacio y más claro.	4	4	4	
	A veces olvido que muchas palabras pueden tener múltiples significados.	4	4	4	
	Me concentro mucho para que no me distraigan las señales no verbales.	4	4	4	
	Reservo el uso de jerga técnica exclusivamente para conversaciones con expertos o compañeros del mismo ámbito.	4	4	4	
	Trato de expresar mis ideas en términos globales y generales	4	4	4	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: ALEXANDER ORDINOLA LUNA

Especialidad del validador: Psicólogo

Firma del Experto:

Tumbes, Julio del 2024.

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Experto 2:

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Comunicación Interpersonal". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez:

Nombre del juez :	Wendy Jesus Catherin Cedillo Lozada
Grado profesional :	Maestría () Doctor (X)
Área de formación académica :	Clinica () Social () Educativa (X) Organizacional (X)
Áreas de experiencia profesional :	Docente universitaria Docente investigador
Institución donde labora:	Universidad Nacional De Tumbes
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	El cuestionario de Comunicación Interpersonal
Autor :	Ps. Gloria Elizabeth Iman Tineo
Procedencia :	Tumbes-2024.
Administración :	Individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	El tiempo promedio es de 10 minutos aprox.
Ámbito de aplicación:	Educativa – Organizacional, salud e investigación.
Significación :	Técnica psicométrica útil para identificar niveles de Comunicación interpersonal. Está constituido por 17 ítems distribuidos que se debe contestar en una escala de tipo Likert, las cuales son: Siempre = 5, Frecuentemente = 4, Algunas veces = 3, Rara Vez = 2, Nunca = 1.

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de comunicación interpersonal, elaborado por Gloria Elizabeth Iman Tineo.

En el año 2024, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Evaluación por juicio de expertos

Dimensiones del instrumento:

Primer indicador: Retroalimentación.

- **Objetivos de la dimensión:** Evaluar el grado del desarrollo de las habilidades de comunicación interpersonal, pensamiento crítico y autoevaluación en los estudiantes mediante la retroalimentación, fomentando la escucha activa, la comunicación asertiva, la empatía y la resolución de conflictos, con el fin de mejorar su rendimiento académico y su capacidad para reflexionar sobre su propio desempeño y áreas de mejora.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Retroalimentación	Cuando respondo, me esfuerzo por ofrecer detalles concretos y ejemplos específicos para enriquecer mi explicación.	4	4	4	
	Al ofrecer retroalimentación, me enfoco en objetividad al responder a los hechos, asegurándome de no permitir que mis opiniones personales influyan en el proceso.	4	4	4	
	Antes de proporcionar retroalimentación de algún tema académico u otro, me aseguro que la persona quiera oírla.	4	4	4	
	Procuro no proporcionar retroalimentación enseguida, con el fin de tener más tiempo para pensarlo bien.	4	4	4	
	En mi exposición o conversación, me esfuerzo por presentar ideas de manera que la otra persona pueda aprovecharlas y aplicarlas de manera práctica.	4	4	4	
	Cuando identifico que alguien ha cometido un error, me aseguro de comunicárselo de manera clara y constructiva.	4	4	4	

Segunda dimensión: Capacidad de escucha.

Objetivos de la dimensión: Evaluar el desarrollo la capacidad de escucha en los estudiantes universitarios para mejorar la comprensión, retención de información y las interacciones colaborativas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, enriqueciendo la dinámica académica y las relaciones interpersonales.

Dimensión	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Capacidad de escucha	Tiendo a expresarme con mayor frecuencia que los demás.	4	4	4	
	Cuando hablo con alguien no me importa que haya momentos de silencio.	4	4	4	
	Oír y escuchar son lo mismo.	4	4	4	
	Me abstengo de utilizar expresiones como 'aja' o 'claro' mientras la otra persona está hablando.	4	4	4	
	El lenguaje corporal es importante para el sujeto que habla, no para el que escucha.	4	4	4	
	Cuando escucho procuro no evaluar las cosas.	4	4	4	

Tercera dimensión: Habilidad de expresarse.

Objetivos de la dimensión: Evaluar en los estudiantes universitarios la habilidad de expresarse claramente y participar activamente en contextos académicos, mejorando su competencia comunicativa mediante el desarrollo de habilidades como la coherencia, la persuasión, la confianza, la adaptación al público, el uso efectivo del lenguaje, la comunicación no verbal y la retroalimentación constructiva

Dimensión	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Habilidad de expresarse	Si me parece que la otra persona no me comprende, procuro hablar más despacio y más claro.	4	4	4	
	A veces olvido que muchas palabras pueden tener múltiples significados.	4	4	4	
	Me concentro mucho para que no me distraigan las señales no verbales.	4	4	4	
	Reservo el uso de jerga técnica exclusivamente para conversaciones con expertos o compañeros del mismo ámbito.	4	4	4	
	Trato de expresar mis ideas en términos globales y generales	4	4	4	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Si cuenta con suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador:

Cedillo Lozada Wendy Jesus Catherin

.....

Especialidad del validador:

Psicología

Tumbes, Julio del 2024.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del experto validador

Experto 3:

**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A TRAVÉS DE
JUICIO DE EXPERTOS**

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a): Dr. Eladio Vladimir Quintana Sandoval.

Presente.

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es grato saludarlo, a la vez comunicarle que siendo estudiante del programa de segunda especialidad en mención de Investigación y gestión educativa de la Universidad Nacional de Tumbes. Por lo tanto, elaborado mi trabajo de investigación requiero validar el instrumento con el cual se recogerá la información necesaria para poder desarrollar la investigación.

El instrumento denominado de la variable Comunicación interpersonal: Cuestionario de Comunicación Interpersonal relacionada a los estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, es imprescindible contar con la aprobación de profesionales especializados para poder aplicar el instrumento en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Formato de Validación.
- Dimensiones del instrumento

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



GLORIA ELIZABETH IMAN TINÉO

DNI: 00253133

ORCID: 0000 0003 3364 039X

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Comunicación Interpersonal". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez:

Nombre del juez :	QUINTANA SANDOVAL ELADIO VLADIMIR
Grado profesional :	Maestría () Doctor (X)
Área de formación académica :	Clínica (X) Social () Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional :	PSICOLOGIA CLINICA Y DE LA SALUD
Institución donde labora:	DIRECCION REGIONAL DE SALUD - UNTUMBES
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	El cuestionario de Comunicación Interpersonal
Autor :	Ps. Gloria Elizabeth Iman Tineo
Procedencia :	Tumbes-2024.
Administración :	Individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	El tiempo promedio es de 10 minutos aprox.
Ámbito de aplicación:	Educativa – Organizacional, salud e investigación.
Significación :	Técnica psicométrica útil para identificar niveles de Comunicación interpersonal. Está constituido por 17 ítems distribuidos que se debe contestar en una escala de tipo Likert, las cuales son: Siempre = 5, Frecuentemente = 4, Algunas veces = 3, Rara Vez = 2, Nunca = 1.

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de comunicación interpersonal, elaborado por Gloria Elizabeth Iman Tineo.

En el año 2024, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Evaluación por juicio de expertos

Dimensiones del instrumento:

Primer indicador: Retroalimentación.

- **Objetivos de la dimensión:** Evaluar el grado del desarrollo de las habilidades de comunicación interpersonal, pensamiento crítico y autoevaluación en los estudiantes mediante la retroalimentación, fomentando la escucha activa, la comunicación asertiva, la empatía y la resolución de conflictos, con el fin de mejorar su rendimiento académico y su capacidad para reflexionar sobre su propio desempeño y áreas de mejora.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Retroalimentación	Cuando respondo, me esfuerzo por ofrecer detalles concretos y ejemplos específicos para enriquecer mi explicación.	4	4	4	
	Al ofrecer retroalimentación, me enfoco en objetividad al responder a los hechos, asegurándome de no permitir que mis opiniones personales influyan en el proceso.	4	4	4	
	Antes de proporcionar retroalimentación de algún tema académico u otro, me aseguro que la persona quiera oírla.	4	4	4	
	Procuró no proporcionar retroalimentación enseguida, con el fin de tener más tiempo para pensarlo bien.	4	4	4	
	En mi exposición o conversación, me esfuerzo por presentar ideas de manera que la otra persona pueda aprovecharlas y aplicarlas de manera práctica.	4	4	4	
	Cuando identifico que alguien ha cometido un error, me aseguro de comunicárselo de manera clara y constructiva.	4	4	4	

Segunda dimensión: Capacidad de escucha.

Objetivos de la dimensión: Evaluar el desarrollo la capacidad de escucha en los estudiantes universitarios para mejorar la comprensión, retención de información y las interacciones colaborativas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, enriqueciendo la dinámica académica y las relaciones interpersonales.

Dimensión	Ítem	4Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Capacidad de escucha	Tiendo a expresarme con mayor frecuencia que los demás.	4	4	4	4
	Cuando hablo con alguien no me importa que haya momentos de silencio.	4	4	4	4
	Oír y escuchar son lo mismo.	4	4	4	4
	Me abstengo de utilizar expresiones como 'aja' o 'claro' mientras la otra persona está hablando.	4	4	4	4
	El lenguaje corporal es importante para el sujeto que habla, no para el que escucha.	4	4	4	4
	Cuando escucho procuro no evaluar las cosas.	4	4	4	4

Tercera dimensión: Habilidad de expresarse.

Objetivos de la dimensión: Evaluar en los estudiantes universitarios la habilidad de expresarse claramente y participar activamente en contextos académicos, mejorando su competencia comunicativa mediante el desarrollo de habilidades como la coherencia, la persuasión, la confianza, la adaptación al público, el uso efectivo del lenguaje, la comunicación no verbal y la retroalimentación constructiva

Dimensión	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Habilidad de expresarse	Si me parece que la otra persona no me comprende, procuro hablar más despacio y más claro.	4	4	4	
	A veces olvido que muchas palabras pueden tener múltiples significados.	4	4	4	
	Me concentro mucho para que no me distraigan las señales no verbales.	4	4	4	
	Reservo el uso de jerga técnica exclusivamente para conversaciones con expertos o compañeros del mismo ámbito.	4	4	4	
	Trato de expresar mis ideas en términos globales y generales	4	4	4	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador:

QUINTANA SANDOVAL ELADIO VLADIMIR

Especialidad del validador:

PSICOLOGIA CLINICA Y DE LA SALUD

Tumbes, AGOSTO del 2024.



Eladio Quintana Sandoval
PSICÓLOGO CLÍNICO
CPsP 17189

Firma del experto validador

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

ANEXO 4: NIVEL DE CONFIABILIDAD DE LAS VARIABLES: ALFA DE CRONBACH

Variable: Evitación experiencial

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	156	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	156	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,755	10

Variable: Comunicación interpersonal

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	156	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	156	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,722	17

De acuerdo los resultados de la inferencia Alfa de CronBach, el instrumento es aceptable y confiable.

Rangos del Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	Consistencia Interna
$\alpha \geq 0,9$	Excelente
$0,8 \leq \alpha < 0,9$	Buena
$0,7 \leq \alpha < 0,8$	Aceptable
$0,6 \leq \alpha < 0,7$	Cuestionable
$0,5 \leq \alpha < 0,6$	Pobre
$\alpha < 0,5$	Inaceptable

gplresearch.com

Anexo 5: PRUEBA DE NORMALIDAD DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
V1: Evitación experiencial	,344	136	,000
V2: Comunicación interpersonal	,363	19	,000

a. V1: Evitación experiencial es constante cuando V2: Comunicación interpersonal = Bajo. Se ha omitido.

b. Corrección de significación de Lilliefors

Hi: Los datos no tienen una distribución normal

Ho: Los datos si tienen una distribución normal.

Los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov indican que la variable "Evitación experiencial" (estadístico D = 0.334, p_valor = 0.000), revelando que no hay una distribución normal de los datos como para "Comunicación interna" (estadístico D = 0.363, p_valor = 0.000), los valores p_valor son menores al nivel de significancia de la investigación de 0.05, Por lo tanto, se acepta la hipótesis investigación: los datos no siguen una distribución normal. Lo que implica, aceptar una prueba no paramétrica; en consecuencia, se optó por la prueba de hipótesis "Rho" Spearman, que se alinea a una prueba no paramétrica.

ANEXO 6: CARTA DE ACEPTACIÓN DEL ASESOR Y CO-ASESOR



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



CERTIFICACIÓN

Asesora: Dr. Dra. Eva Matilde Rhor García Godos, docente adscrito al departamento académico de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

Certifico:

Que el proyecto de tesis titulado **Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024**, presentado por la egresada de la segunda especialidad de Investigación y Gestión Educativa, ha sido revisado y asesorado por mi persona, por tanto, queda autorizado para su presentación.

Tumbes, 12 de diciembre del 2024

Atentamente

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eva Matilde Rhor García Godos', written over a horizontal line.

Dra. Eva Matilde Rhor García Godos

Dr. Eva Matilde Rhor García Godos
Asesor de proyecto e informe de tesis
ORCID: 0000-0002-6972-3421



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



CERTIFICACIÓN

Asesora: Dr. Anibal mejía Benavides, docente adscrito al departamento académico de Educación, Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

Certifico:

Que el proyecto de tesis titulado **Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024**, presentado por la egresada de la segunda especialidad de Investigación y Gestión Educativa, ha sido revisado y asesorado por mi persona, por tanto, queda autorizado para su presentación.

Tumbes, 13 de diciembre del 2024

Atentamente

Dr. Anibal Mejía Benavides
Asesor de proyecto e informe de tesis
ORCID: 0000-0003 – 2190 - 2647

ANEXO 7: CARTA DE CUMPLIMIENTO DE OBLIGACIONES



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN
INVESTIGACIÓN Y GESTIÓN EDUCATIVA



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

CONSTANCIA

EL DIRECTOR ADMINISTRATIVO DEL PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, quien suscribe:


Por medio de la presente, se hace constar que la estudiante **GLORIA ELIZABETH IMAN TINEO**, identificada con DNI N°00253133, y con código de matrícula N° PSEINV230060, estudiante de la segunda especialidad en Investigación y Gestión Educativa, ha cumplido con sus obligaciones financieras, hasta la fecha de emisión de esta constancia.

Después de revisar los registros financieros y administrativos de la estudiante, se confirma que no existe ningún adeudo pendiente a favor de esta institución, incluyendo inscripción, pensiones, y matriculas u otros cargos relacionados con su carrera académica.

Esta constancia se expide a solicitud del interesado, para los fines que estime convenientes.

Sin otro particular, se extiende la presente constancia.

Tumbes, 27 de noviembre de 2024


DR. SAMUEL DAVID ANCAJIMA MENA
Director Administrativo del Programa de Segunda Especialidad
de la Universidad Nacional de Tumbes

ANEXO 8: DECLARACIÓN DE AUTORÍA



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Gloria Elizabeth Iman Tineo, estudiante de la Escuela Profesional de Ciencias sociales de la Facultad de Educación del programa de segunda especialidad en Investigación y Gestión Educativa de la Universidad Nacional de Tumbes, identificado con DNI: 00253133 y código de matrícula N° PSEINV230060, expreso que, el trabajo académico: **“Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024”, Tumbes, 2024**” es de mi propia autoría. Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificado correctamente toda cita textual o de paráfrasis de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta a aquellas expresamente señaladas.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinan el procedimiento disciplinario de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, 12 diciembre del 2024

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Gloria Elizabeth Iman Tineo", is written over a horizontal line.

Gloria Elizabeth Iman Tineo
DNI. 00253133

ANEXO 10: CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La investigación intitulada: Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024, es realizada por la estudiante Gloria Elizabeth Iman Tineo; estudiantes del Programa de Segunda especialidad mención: Investigación y gestión educativa, de la Universidad Nacional de Tumbes, con la finalidad de obtener el título de Segunda Especialidad, tiene como objetivo principal determinar la relación entre las variables de estudio, eligiendo trabajar con los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, a los que se les aplicará dos cuestionarios, uno para medir el nivel de Evitación Experiencial y otro para medir el nivel de estrés académico. Los datos obtenidos en estos cuestionarios serán totalmente anónimos y tratados con respeto, confidencialidad y ética profesional; asimismo, los resultados se obtendrán mediante análisis de Excel y el programa estadístico SPSS, los cuales se darán conocer en el informe de la investigación.

La participación en ésta investigación es totalmente voluntaria, para brindar su consentimiento, complete los datos siguientes:

Yo,; con N° de DNI, doy el consentimiento para participar en la investigación: " Evitación experiencial y la comunicación interpersonal en estudiantes de una escuela profesional del norte del país, Tumbes, 2024; desarrollado por la Psicóloga Gloria Elizabeth Iman Tineo, estudiante del Programa de Segunda especialidad de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, dede 2024

.....

Firma