

Evitación experiencial y adicción a la comida en adultos jóvenes de 18 a 40 años en Norte de Santander

Yireth Saddy Cazarán Cotamo
Código estudiantil: 202212223834

Yelena Valentina Juvinao Castillo
Código estudiantil: 202212224574

Liseth Samira Reyes Sánchez
Código estudiantil: 202212224654

Karol Valentina Santiago Sánchez
Código estudiantil: 202212223673

Trabajo de Investigación del programa: **Psicología**

Tutores:

Metodológica: Mag. María Judith Bautista Sandoval

Disciplinar: Doc. Edgar Alexis Díaz Camargo

RESUMEN

La salud mental se ha posicionado como un componente esencial del bienestar integral de un individuo, al mismo nivel que la salud física, lo que ha llevado a que su promoción sea considerada una prioridad en las agendas de salud pública a nivel mundial. Por lo tanto, conforme aumentan las preocupaciones sobre la salud mental, se hace más necesaria la exploración de los mecanismos psicológicos que están relacionados con las dificultades emocionales y las respuestas conductuales que pueden surgir, tales como la Evitación Experiencial (EE) y adicción a la comida. Este estudio tiene como objetivo analizar la asociación existente entre la evitación experiencial y la adicción a la comida en adultos de 18 a 40 años.

La evitación experiencial ha sido un tema abordado en la actualidad como un fenómeno donde las personas renuncian a interactuar con experiencias personales, empleando las emociones y acciones específicas (Hayes et al., 2004). Como recurrir

a alguna adicción, lo que lleva a cuestionar el comprender por qué una parte significativa de la población tiende a incrementar su consumo alimentario cuando se enfrentan a emociones negativas que comienzan a afectar su salud integral. Por otro lado, La adicción a la comida (AC) en términos de Gearhardt, A. N. (2009) es un trastorno caracterizado por la pérdida de control en el consumo de ciertos tipos de alimentos, especialmente aquellos ricos en grasas, azúcares o sal. Es decir, que las personas que la padecen experimentan un impulso intenso y repetitivo de comer, incluso cuando no tienen hambre física.

Este estudio desarrollo una **metodología** con un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 400 personas residentes de norte de Santander, seleccionados por un muestreo no probabilístico, para abordar los objetivos y relación de las dos variables se aplicó la primera versión del Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) y la escala de adicción a la comida de Yale o YFAS. Los **resultados** mostraron que la mayoría de los participantes presentaron niveles moderados de evitación experiencial ($M = 23,02$; $DE = 12,16$) y una tendencia moderada hacia la adicción a la comida, especialmente en las dimensiones de adicción a sustancias y deseo continuo. Se identificó una correlación positiva baja pero significativa entre la edad y la evitación experiencial ($r = .121$, $p = .016$), indicando que, a mayor edad, aumenta el uso de la comida como forma de afrontamiento emocional. Las variables físicas no mostraron relaciones significativas. Aunque la relación entre EE y AC fue significativamente positiva reforzando la idea de que la evitación experiencial influye de forma generalizada en distintos componentes del comportamiento adictivo y que esta se vuelve un riesgo, aportando así evidencia relevante en el contexto colombiano. **Discusión** este hallazgo se alinea con lo planteado por Hayes et al. (2012) sobre la EE como un factor de vulnerabilidad emocional, y con Guevara et al. (2020), quienes destacan el papel de factores biopsicosociales en la mayor prevalencia de AC en mujeres. Asimismo, coincide con Pursey et al. (2014) y Gearhardt et al. (2016) al señalar que la AC comparte características con otras adicciones, como tolerancia y búsqueda de recompensa, y con Morales y De los Fayos Ruiz (2012), quienes subrayan la influencia de variables psicológicas más allá de las biológicas en la

obesidad. En conjunto, estos resultados respaldan la idea de que la relación entre EE y AC está mediada por factores emocionales y de afrontamiento más que por aspectos físicos o nutricionales.

Palabras clave: evitación experiencial, Adicción a la comida, Obesidad

ABSTRACT

Mental health has positioned itself as an essential component of the integral well-being of an individual, at the same level as physical health, which has led to its promotion being considered a priority in public health agendas worldwide. Therefore, as concerns about mental health increase, the exploration of the psychological mechanisms that are related to emotional difficulties and the behavioral responses that may arise becomes more necessary, such as Experiential Avoidance (EA) and food addiction. This study aims to analyze the existing association between experiential avoidance and food addiction in adults aged 18 to 40.

Experiential avoidance has been a topic addressed currently as a phenomenon where people give up interacting with personal experiences, using specific emotions and actions (Hayes et al., 2004). Like turning to some addiction, which leads to questioning the understanding of why a significant part of the population tends to increase its food consumption when facing negative emotions that begin to affect their overall health. On the other hand, food addiction (FA), in terms of Gearhardt, A. N. (2009), is a disorder characterized by the loss of control in the consumption of certain types of food, especially those rich in fats, sugars, or salt. That is, people who suffer from it experience an intense and repetitive urge to eat, even when they do not have physical hunger.

This study developed a methodology with a quantitative approach, with a non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 400 people residing in Norte de Santander, selected through non-probabilistic

sampling. To address the objectives and relationship of the two variables, the first version of the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) and the Yale Food Addiction Scale or YFAS were applied. The results showed that most participants presented moderate levels of experiential avoidance ($M = 23.02$; $SD = 12.16$) and a moderate tendency toward food addiction, especially in the dimensions of substance addiction and continuous desire. A low but significant positive correlation was identified between age and experiential avoidance ($r = .121$, $p = .016$), indicating that, as age increases, the use of food as a form of emotional coping also increases. Physical variables did not show significant relationships. Although the relationship between EA and FA was significantly positive, reinforcing the idea that experiential avoidance influences various components of addictive behavior in a generalized way and that it becomes a risk, thus providing relevant evidence in the Colombian context. **Discussion** this finding aligns with what was proposed by Hayes et al. (2012) regarding EA as a factor of emotional vulnerability, and with Guevara et al. (2020), who highlight the role of biopsychosocial factors in the higher prevalence of FA in women. Likewise, it coincides with Pursey et al. (2014) and Gearhardt et al. (2016) in pointing out that FA shares characteristics with other addictions, such as tolerance and reward-seeking, and with Morales and De los Fayos Ruiz (2012), who underline the influence of psychological variables beyond biological ones in obesity. Altogether, these results support the idea that the relationship between EA and FA is mediated by emotional and coping factors rather than physical or nutritional aspects.

Keywords: experiential avoidance, food addiction, obesity

REFERENCIAS

(colocar a cada artículo el DOI o la URL en caso de no tener DOI)

1. Abend, R. et al. (2014). Reliability, Validity and Sensitivity of a Computerized Visual Analog Scale Measuring State Anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45, 447-453. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.06.004>

2. Adams, R., Sedgmond, J., Maizey, L., Chambers, C., & Lawrence, N. (2019). Food addiction: Implications for the diagnosis and treatment of overeating. *Nutrients*, 11(9), 2086. <https://doi.org/10.3390/nu11092086>.
3. Agüera, Z., García-Ruiz-de-Gordejuela, A., Vilarrasa, N., Sánchez, I., Mallorquí-Bagué, N., & Fernández-Aranda, F. (2016). Food addiction: A new phenomenon or an old one revisited? *Nutrition and Neuroscience*, 19(9), 475-480.
4. Agüera, Z., Wolz, I., Sánchez, I., Sauvaget, A., Hilker, I., Granero, R., ... & Aranda, F. F. (2016). Adicción a la comida: Un constructo controvertido. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, (117), 17-30.
5. Alberti, K. G., Zimmet, P., & Shaw, J. (2009). Harmonizing the metabolic syndrome: a joint interim statement of the International Diabetes Federation Task Force on Epidemiology and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute; American Heart Association; World Heart Federation; International Atherosclerosis Society; and International Association for the Study of Obesity. *Circulation*, 120(16), 1640–1645. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.192644>
6. Alexander, E. O. L., & Leonor, P. C. B. (2024). *Tratamientos Psicológicos Eficaces Para La Adicción A La Comida* [Universidad Católica De Cuenca]. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/95da58da-c970-41ab-aa87-98b38c3d5d6e>
7. Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Nueva York: Oxford University Press.
8. Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adulthood Emergent and cultural characteristics of the stage in university students in Chile. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56.
9. Beck, J. S., y Beck, A. T. (2011). *Terapia cognitivo conductual: Fundamentos y más allá* (2ª ed.). Guilford Press.
10. Blancas-Guillen, J., Ccoyllo-Gonzalez, L., & Valencia, P. D. (2023). Evitación experiencial e hiperreflexividad como variables asociadas a depresión: un enfoque basado en procesos. *Acta Colombiana de Psicología*, 26(2), 198-211.
11. Boeree, C. (2007). *El sistema nervioso emocional*. Dep. de Psicología de La Universidad. Retrieved from <http://www.c-unesco-campodegibraltar.es/joomla/recursos/CURSO>
12. Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
13. Camacho de Báez, B. (2008). *Metodología de la investigación científica: un camino fácil de recorrer para todos*. Editorial UPTC.
14. Cardona Trujillo, J. J. (2024). *Relación entre la Evitación Experiencial y los Trastornos del Estado del Ánimo en Estudiantes Universitarios: Un Estudio Correlacional en la Corporación Universitaria Minuto de Dios* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
15. Clark, D.M. (1989). Anxiety states: Panic and generalized anxiety. En K. Hawton, P.M. Salkovskis, J. Kirk y D.M. Clark (Eds.), *Cognitive behaviour*

- therapy for psychiatric problems: A practical guide (pp. 52-96). Oxford: Oxford University Press
16. Colpsic - Colegio Colombiano de Psicólogos. (2024b, noviembre 6). Campos disciplinares y profesionales | Colegio Colombiano de Psicólogos. Colegio Colombiano de Psicólogos. <https://www.colpsic.org.co/campos/campos-disciplinares-y-profesionales/>.
 17. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
 18. D'Atri, A. I., & Imig, P. G. (2025). Estilos de Alimentación, Evitación experiencial y Malestar Psicológico en Adultos de la Provincia de Buenos Aires. *Psicología del desarrollo*, (6).de Colombia, M. de S. y. P. S. (s/f). Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental. Gov.co. Recuperado el 21 de noviembre de 2024, de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>
 19. de Melo Barros, L., da Silva Júnior, A. E., Praxedes, D. R. S., Monteiro, M. B. L., de Lima Macena, M., & Bueno, N. B. (2023). Prevalence of food addiction determined by the Yale Food Addiction Scale in Latin America: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 56(4), 677-690.
 20. De Salud y Protección Social de Colombia, M. (s. f.). Evalúe su peso. <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Evalue-su-peso.aspx>
 21. Díaz, A. R., Galindo, E. R., & Perandrés, P. M. (2021). Adicción a la comida y estrés. *SANUM: revista científico-sanitaria*, 6(1), 80-93. *rapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press.
 22. Díaz Franco, J. J. (2007). Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada. *Medicina y seguridad del trabajo*, 53(209), 93-99.
 23. Dussaillant, C., Echeverría, G., Villarroel, L., Marin, P. P., y Rigotti, A. (2015). Una alimentación poco saludable se asocia a mayor prevalencia de síndrome metabólico en la población adulta chilena: estudio de corte transversal en la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Nutrición Hospitalaria*, 32(5), 2098-2104.
 24. Echeburúa, E., & Amor, P. J. (2019). Memoria traumática: estrategias de afrontamiento adaptativas e inadaptativas. *Terapia psicológica*, 37(1), 71-80.
 25. Editor rdu. (2024b, junio 28). Comer con el corazón: los lazos entre emociones y alimentación - RDU UNAM. RDU UNAM. https://www.revista.unam.mx/2024v25n4/comer_con_el_corazon_los_lazos_entre_emociones_y_alimentacion/
 26. Eisler, I., Simic, M., Hodsoll, J., Asen, E., Berelowitz, M., Connan, F., Ellis, G., Hugo, P., Schmidt, U., Treasure, J., Yi, I., y Landau, S. (2016). Un ensayo pragmático aleatorizado multicéntrico de terapia multifamiliar y

- unifamiliar para la anorexia nerviosa adolescente. *BMC Psiquiatría*, 16, 422. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1129-6>
27. ENSIN: Encuesta Nacional de Situación Nutricional. (s. f.). Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF.
 28. Erraez Ortiz, L.A., & Pomavilla Chima, B.L. (2023). Tratamientos psicológicos eficaces para la adicción a la comida. *experiential avoidance, and obsessive beliefs as predictors of obsessive compulsive symptom dimensions*. *International Journal of Cognitive*
 29. Esperanza, C. N. (2021). ¿Qué son las “adicciones sin sustancia”? Clínica Nueva Esperanza. <https://clinicaneuevaesperanza.cl/que-son-las-adicciones-sin-sustancia/>
 30. Fairburn, C. G. (2008). *Terapia cognitivo conductual y trastornos alimentarios*. Guilford Press.
 31. Figueroa, J., & Cjuno, J. (2018). Adicción alimentaria en Latinoamérica. *Medwave*, 18(1), e7171. <https://doi.org/10.5867/medwave.2018.01.717>
 32. García, R. F. (2000). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en un ejemplo de evitación experiencial. *Psicothema*, 12(3), 445-450
 33. Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2009). Preliminary validation of the Yale Food Addiction Scale. *Appetite*, 52(2), 430-436.
 34. Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2009). Preliminary validation of the Yale Food Addiction Scale. *Appetite*, 52(2), 430–436. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.12.003>
 35. Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2011). Development of the Yale Food Addiction Scale Version 2.0. *Psychology of Addictive Behaviors*, 25(2), 272-281. <https://doi.org/10.1037/a0023658>
 36. Gearhardt, AN, Corbin, WR y Brownell, KD (2016). Desarrollo de la Escala de Adicción a la Comida de Yale Versión 2.0. *Psicología de las conductas adictivas*, 30 (1), 113–121.
 37. Gibson, E. (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological
 38. González, M., Ramírez, G., del Mar Brajin, M., & Londoño, C. (2017). Estrategias cognitivas de control, evitación y regulación emocional: el papel diferencial
 39. Gross, J. J., y Muñoz, R. F. (1995). *Emotion Regulation and Mental Health. Clinical Psychology: Science and Practice*,
 40. Guevara Valtier, M. C., Ruíz-González, K. J., Pacheco-Pérez, L. A., Santos-Flores, J. M., González de la Cruz, P., Sánchez García, A. B. (2020). Adicción a la comida y estado nutricional en adolescentes de una preparatoria pública en México. *Enfermería Global*, 19(2), 1-20. <https://doi.org/10.6018/eglobal.370021>
 41. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press. en pensamientos repetitivos negativos e intrusivos. *Ansiedad y estrés*, 23(2-3), 84-90.
 42. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2.^a ed.). The Guilford Press.

43. Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson. K. G (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York, NY, US: The Guilford Press.
44. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. P. (2002). Metodología de la investigación (4ª ed.). McGraw-Hill.
45. Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.
46. Herrera Kalincausky, D. (2019). Ansiedad por la comida, regulación emocional y afectividad en universitarios.
<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>. Ingresos. Oxford: Organización Panamericana de Salud.
47. Jansen, A. (1998). Un modelo de aprendizaje de los atracones: Reactividad a las señales y exposición a las señales. *Investigación y Terapia del Comportamiento*, 36(3), 257-272. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00055-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00055-2)
48. Josselyn, S. A. (2010). Continuing the search for the engram: examining the mechanism of fear memories. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 35(4), 221-228.
49. Kochanska, G., Philibert, R. A., y Barry, R. A. (2009). Interacción de genes y relación temprana madre-hijo en el desarrollo de la autorregulación desde la edad de niño pequeño hasta la edad preescolar. *Revista de Psicología y Psiquiatría Infantil*, 50(11), 1331-1338. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.02050>
50. Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217-238.
51. Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217-238.
52. Kristeller, J. L., y Wolever, R. Q. (2011). Entrenamiento de conciencia alimentaria basado en mindfulness para tratar el trastorno por atracón: La base conceptual. *Trastornos Alimentarios*, pag 49-61.
<https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533605>
53. Larimer, M. E., Palmer, R. S., y Marlatt, G. A. (1999). Prevención de recaídas: Una visión general del modelo cognitivo-conductual de Marlatt. *Investigación y Salud sobre el Alcohol*, 23(2), 151-160.
54. Levav, I. (1995). Salud Mental en el Mundo: Problemas y Prioridades en Poblaciones de Bajos Los jóvenes y la salud mental, un reto para la sociedad del siglo XXI. (s.f.). Radio Nacional de Colombia: música e historias de las regiones.
<https://www.radionacional.co/actualidad/salud/juventud-y-salud-mental-en-colombia>
55. López Morales, J. L., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2012). Hacia una integración comprensiva de la obesidad desde una perspectiva multidisciplinar. *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 1810-1816.
56. Lundahl, A., Nelson, T. D., & VanDellen, M. R. (2015). Gender differences in the relationship between impulsivity and disordered eating. *Personality and Individual Differences*, 86, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.027>

57. Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
58. Marino, J., Silva, J. D., Luna, F. G., & Mesas, A. A. (2014). Evaluación conductual de la regulación emocional: la habilidad en reevaluación y supresión y su relación con el control ejecutivo-semántico y la inteligencia emocional. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 6(3), 55-65.
59. Marlatt, G. A., y Gordon, J. R. (1985). *Prevención de recaídas: Estrategias de mantenimiento en el tratamiento de conductas adictivas*. Guilford Press.
60. Marzana, D., Pérez-Acosta, A. M., Marta, E., & González, M. I. (2010). La transición a la edad adulta en Colombia: una lectura relacional. *Avances en psicología latinoamericana*, 28(1), 99-112.
61. Marzilli, E. (2018). The Role of Acceptance and Commitment Therapy in Food Addiction: A Review of Its Application and Benefits. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 34–45.
62. McEvoy, P. M., Watson, H., Watkins, E. R., & Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination, and comorbidity: Evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of affective disorders*, 151(1), 313-320.
63. 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.
64. Montañés, M. C. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia, 3.
65. Moreno-Méndez, J. H., Arteaga-Quiñones, D. E., & Martínez-Quintero, L. S. (2022). Sinopsis sobre el desarrollo socioafectivo en la adultez joven. Retos para la investigación en el contexto colombiano. *Revista Enfoques*
66. Naciones Unidas (2018), *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe (LC/G. 2681-P/Rev*
67. Nestler, E. J. (2012). Transcriptional mechanisms of drug addiction. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, 10(3), 136.
68. Nuridin, N. (2021). Intervención del psicólogo desde la terapia cognitivo-conductual en grupos de mantenimiento de peso para pacientes con obesidad.
69. Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe mundial sobre la salud mental: transformar la salud mental para todos. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
70. Páez Rovira, D., Velasco, C., & Campos, M. (2004). Formas de afrontamiento, mecanismo de defensa e inteligencia emocional: comparación teórica y evaluación empírica de su frecuencia y funcionalidad. *Revista de psicoterapia*, 15, 60.
71. Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS (7th ed.)*. McGraw-Hill Education.
72. Patrón-Espinosa, F. (2013). La evitación experiencial como dimensión funcional de los trastornos de depresión, ansiedad y psicóticos. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 5(1), 85-95.

73. Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 557-568.
74. Peña Fernández, E., & Reidl Martínez, L. M. (2015). Las emociones y la conducta alimentaria. *Acta de investigación psicológica*, 5(3), 2182-2193.
75. Pérez-Alvárez, M. (2001). Afinidades de las nuevas terapias. *International Journal of Health and Clinical Psychology*, 1, 15-23.
76. Ramón Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., y Sáez Guinoa, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345.
77. Ramos Linares, V., Piqueras Rodríguez, J. A., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el tratamiento. *Terapia psicológica*, 27(2), 227-237.
78. Reuman, L., Jacoby, R.J., & Abramowitz, J.S. (2016). Cognitive fusion,
79. Robinson, T. E., y Berridge, K. C. (2008). La base neural del ansia de drogas: Una teoría de la sensibilización del incentivo de la adicción. *Revisiones de Investigación Cerebral*, 18(3), 247-291. [https://doi.org/10.1016/0165-0173\(93\)90013-P](https://doi.org/10.1016/0165-0173(93)90013-P)
80. Rosenzweig, M. R. & Leiman, A.I. (1994). *Psicología Fisiológica* (2º Edición revisada). Madrid: McGraw-Hill
81. Rodríguez Hernández, M., Cruz-Sánchez, E., Feu, S., & Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física, adiposidad y salud en escolares: una revisión sistemática. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(44), 815–833.
82. Ruiz, F. J., Langer, A. I., Luciano, C., Cangas, A. J., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire - II. *Universidad de Almería. Psicothema*, 25(1), 123-129.
83. Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *RH Sampieri, Metodología de la Investigación*, 22.
84. Téllez, Arnoldo (2002) *Atención, aprendizaje y memoria*, Trillas, México. *Therapy*, 9(4), 313-326. https://doi.org/10.1521/ijct_2016_09_13
85. Toribio Pérez, L., González-Arratia López-Fuentes, N. I., Oudhof Van Barneveld, H., & Gil Lacruz, M. (2018). Salud mental positiva en adolescentes mexicanos: diferencias por sexo. *Revista Costarricense de Psicología*, 37(2), 131-143.
86. Valencia, P. D., Paz, J. R., Paredes, E., León, M., Zuñe, C., Falcón, C., ... & Murillo, L. (2017). Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Interacciones: Revista de avances en Psicología*, 3(1), 45-58.

87. Vallejo, G. A. C., Jaramillo, C. A. J., Osorio, H. H., & Le Gal, D. (2016). Representaciones sociales sobre las adicciones comportamentales en el Valle de Aburrá: una mirada desde profesionales.
88. Van Strien, T. (2018). Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Current Diabetes Reports*, 18, 35.
<https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
89. Vargas, D. E. A. (2023). Relación Entre la Evitación Experiencial y Estilos de Crianza Disfuncionales en Jóvenes Universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 825-844.
90. Vasco, E. J.- G. (s. f.). Adicciones comportamentales (sin sustancia) - Adicciones comportamentales - Adicciones - Departamento de Salud - Euskadi.eus. Basque Administration Web Portal.
<https://www.euskadi.eus/informacion/adicciones-comportamentales-sin-sustancia/web01-a3adicom/es/>
91. Velásquez, C., Montalvo, A. G., López, V. M., Montgomery, W., & Vásquez, K. E. (2018). Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de investigación en psicología*, 21(1), 15-26.
92. Villaseñor, A., Ontiveros, C., & Cárdenas, L. (2006). Factores psicológicos y conductas alimentarias de riesgo en jóvenes universitarios. *Revista de Psicología y Salud*, 16(2), 187–196.
93. Volkow, N. D., Wang, G. J., Tomasi, D., y Baler, R. D. (2013). Obesidad y adicción: Superposiciones neurobiológicas. *Revisión sobre Obesidad*, 14(1), 2-18. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2012.01031>
94. Wilson, K. G. & Luciano, M. C. (2002) *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): un tratamiento conductual orientado a los valores*. España: Pirámide.
95. World Health Organization. (2020). How to take care of your heart health. Recuperado de <https://www.who.int/philippines/news/feature-stories/details/how-to-take-care-of-your-heart-health>
96. World Health Organization. (2022). Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general. World Health Organization.
97. World Health Organization: WHO. (2022, 17 junio). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw_4S3BhAAEiwA_64Yhp-FhETewwNWvVQzOqV5Jl3xu9oxdNszGAlV6BxiMj7oHndTZvxM0hoCxX4QAvD_B
98. World Health Organization: WHO. (2025, 7 mayo). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
99. Wulff, M. (1932). On an Interesting Oral Symptom Complex and Its Relationship to Addiction. *International Journal of Psychoanal*