

Pandemia COVID-19: Estrategias para disminuir el trastorno de ansiedad generalizada en Panamá

**Diaz Quiroz Katherin, Escobar Oriana, Quintero Damaris, Rofriguez Alfonso,
Rodriguez Aleth, Rojas Luis, Santos Jaqueline, Tejada Víctor, Vargas Ana,
Velasquez Mireya, Velasquez Gloria y Wanda Castro.**

Docente: Yovana Muñoz

*Sede La Chorrera, Facultad de Ciencias de la Salud, Licenciatura en Psicología General,
Psicopatología II*

*katherinediaz0110@gamil.com, orianaedith17@gmail.com, damarisquin31@gmail.com,
luxraydark_98@outlook.com, alethrod@gmail.com, luisroja3964@gmail.com, 10.jaquesantos@gmail.com,
victorex07181514@gmail.com, queenl07d27@gmail.com, mireyav2533@gmail.com,
jr0550velasquwzgloria@gmail.com, wydecordoba18@gmail.com, yovam29@hotmail.com*

Resumen

Este trabajo analiza como tema principal la “PANDEMIA COVID19: ESTRATEGÍAS PARA DISMINUIR LOS TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA EN PANAMÁ (TAG)” que aborda distintos puntos de suma importancia para nuestro conocimiento personal y profesional. Con el objetivo de proponer estrategias para disminuir la sintomatología del TAG como producto de la pandemia COVID-19. Este estudio se basó, en la selección de los estudios, investigaciones que sustenten, las consecuencias de anteriores pandemias que han causado enfermedades mentales, especialmente el trastorno de ansiedad generalizada y así poder sugerir estrategias para disminuir este trastorno por motivo del aislamiento social generado por la actual pandemia COVID-19, que invadió Panamá desde el 9 de marzo del 2020 y que hasta el momento nos mantiene aislados socialmente desde hace más de 40 días y ha infectado a miles de panameños y cientos de muertes según datos generados por el Ministerio de Salud a través de las conferencias diarias por las televisoras del país. Dichos resultados de pandemias anteriores indican que el aislamiento a corta duración o prolongada (15 días o más) en adelante tiene efectos severos en la salud donde los déficits son a nivel fisiológico, biológico, psicológico y social y que aumentan debido al tiempo sometidos al aislamiento social ; cabe señalar que en cuanto a los problemas psicológicos el TAG se ve mayormente aumentada y para disminuir dicho trastorno se van a enunciar varias estrategias que podemos utilizar para reducir su impacto en la sociedad, especialmente en nuestro país, dichas estrategias han sido efectivas en situaciones similares; ya que recordemos que esta pandemia y sus consecuencias ha sido hasta el momento un evento único desde hace cientos de años y que está afectando a la población a nivel mundial.

Palabras claves: Ansiedad, COVID-19 en Panamá, estrategias para afrontar la ansiedad.

Abstract

This work analyzes as its main theme the “PANDEMIC COVID-19: STRATEGIES TO REDUCE THE DISORDERS OF GENERALIZED ANXIETY IN PANAMA (TAG)” that addresses different points of great importance for our personal and professional knowledge. With the aim of proposing strategies to reduce the symptoms of GAD as a product of the COVID1-9 pandemic. This study was based on the selection of studies, research that supports the consequences of previous pandemics that have caused mental illnesses, especially generalized anxiety disorder and thus being able to suggest strategies to decrease this disorder due to the social isolation generated by the current pandemic COVID-19, which has invaded Panama since March 9, 2020 and which until now has kept us socially isolated for more than 40 days and has infected thousands of Panamanians and hundreds of deaths according to data generated by the Ministry of Health through of daily conferences by the country’s television stations. These results from previous pandemics indicate that short-term or prolonged isolation (15 days or more) onwards has severe effects on health where the deficits are at the physiological, biological, psychological and social levels and that they increase due to the time subjected to isolation. Social ; It should be noted that in terms of psychological problems, GAD is mostly increased and to reduce said disorder, several strategies are going to be enunciated that we can use to reduce its impact on society, especially in our country, these strategies have been effective in similar situations. ; Let us remember that this pandemic and its consequences have been a unique event so far for hundreds of years and that it is affecting the population worldwide.

Keywords: Anxiety, Covid19 in Panama, strategies to face anxiety.

1. Introducción

En la actualidad a nivel mundial estamos en aislamiento social por causa del Coronaviridae, CoV, o Coronavirus (COVID-19) quien está cobrando miles de vida, dicho virus se detectó por primera vez en la ciudad de China de Wuhan (provincia de Hubei), en diciembre del 2019 y ha llegado a más de 100 países de la esfera terrestre, por ende el 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declaró pandemia. (COVID- 19, 2020)

Este virus no solo está afectando la salud física, sino también la salud mental de toda la población, especialmente a los trastornos de ansiedad específicamente al TAG quien en situaciones similares ocurridas en el pasado se ha notado un incremento en la población, situación que puede ser perjudicial para las personas que gozan de buena salud mental, para dicha situación se hace necesario que se tomen las medidas de prevención correctas y necesarias para tratar de disminuir los efectos de dicho trastorno.

Lo anterior nos indica que tenemos que tener presente que esta situación nos puede generar problemas a corto, mediano o largo plazo; ya que la población está en una preocupación constante debido a los efectos producidos por el aislamiento social como lo son problema a nivel laboral, educativo, económico, entre otros.

Lo anterior se sustenta; ya que según el neurocientífico Joseph LeDoux, experto mundial en miedo y ansiedad, es algo que no podemos ignorar y que debemos aprender a sobre llevar. También el director del Emotional Brain Institute de Nueva York explicó la diferencia entre estas dos emociones básicas: el miedo sería la sensación que uno experimenta cuando, paseando, se topa con “una serpiente plana y enorme” en el camino.; sería esa reacción “en la que tu corazón se acelera y tus pensamientos se centran en que eso es una serpiente que puede ser peligrosa”, pero pronto ese miedo se transforma en una emoción más compleja. Pasado el susto ante la visión del reptil, la ansiedad nos invade, a través de una espiral de pensamientos: *“La preocupación por si la serpiente va a morderte. Por si será venenosa. Por si tendrás que ir al hospital—y en ese caso, a qué hospital—. Por lo que pasará con tu familia si mueres... El miedo se transforma en ansiedad de forma muy rápida”*. (LeDoux, 2020).

Está claro tomando en cuenta la diferencia anterior de los dos conceptos que ahora mismo debido al aislamiento social la población manifiesta miedo, pero seguido al fin del aislamiento dicho miedo se transformara en ansiedad.

Cabe señalar que se hace necesario enfatizar en la perspectiva conductual y lograr una mejor comprensión de las respuestas de los grupos poblacionales afectados. El control de la pandemia requiere cambios de patrones de comportamiento, con una participación activa de la población.

Por tal motivo, nace el interés por abordar este tema; ya que deseamos conocer más a profundidad esta problemática, ya que es un evento único y no tenemos suficiente conocimiento sobre el mismo, además nos interesa informar sobre la sintomatología del TAG, para así recomendar estrategias eficaces para lograr una disminución de dicha sintomatología y por ende reducir el número de personas afectadas por este trastorno, también que estas estrategias puedan ser tomadas en cuenta principalmente por los profesionales del sistema sanitario al momento de elaborar un plan estratégico a favor de la salud mental.

1.1. Naturaleza y alcance del tema tratado

El presente artículo pretende enfocarse en el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), teniendo en contexto estrategias para disminuir la sintomatología de este Trastorno como producto de la

pandemia COVID-19, de esta forma podrán tener un mayor control sobre ellos para afrontar esta situación.

Por tanto este estudio responde a la línea de investigación “Salud, seguridad ocupacional y prevención” específicamente del área Programas preventivos de salud bajo el eje temático Calidad de la atención de la salud. El paradigma utilizado en este trabajo es de tipo cualitativo y se hizo uso de un diseño narrativo.

1.2. Objetivos

Objetivos generales

Proponer estrategias para disminuir la sintomatología del TAG como producto de la pandemia COVID19.

Objetivos Específicos

1. Explicar la sintomatología, evolución, causas y posibles tratamientos del TAG.
2. Describir los efectos de las pandemias o situaciones de estrés en los trastornos psicológicos especialmente en el TAG.
3. Señalar estrategias que se han utilizado en la disminución del TAG en situaciones de pandemias, o situaciones de estrés.

1.3. Justificación

La humanidad recibió un golpe inesperado que nos ha desequilibrado de manera: social, económica y emocional. Por ende, el motivo de la investigación es reducir las consecuencias psicológicas especialmente en el TAG que diversos estudios señalan que el aislamiento social en las personas puede aumentar este tipo de trastorno de ansiedad, estos estudios demuestran los efectos negativos que ha sufrido la sociedad en pandemias anteriores como lo son: ansiedad, pánico, frustración por la escasez de los recursos primarios, paranoia, entre otras. Son algunas de las principales causas que pueden traer una ola de trastornos mentales que afectan gravemente la salud física y mental de la población.

1.4. El estado del arte

A través de los años el individuo ha experimentado la ansiedad, y esto no es más que un estado mental común, la cual constituye una respuesta ante situaciones cotidianas consideradas estresantes.

La ansiedad y la preocupación excesiva son dos de los componentes que dan como origen la ansiedad generalizada conocida como TAG.

La diferenciación entre las preocupaciones consideradas como normales con las preocupaciones dentro del TAG, las menciona Dugas y Ladouceur (1997), los cuales señalan que las últimas se preocupan por una mayor variedad de situaciones y por asuntos mucho más menores.

Dugas y Ribichaud (2007) nos hablan de dos tipos de preocupaciones, estos son los que atañen problemas actuales (como la sobrecarga de una actividad) y las preocupaciones con situaciones hipotéticas, siendo esta en la que no ha ocurrido un problema aún.

La sintomatología de esta afectación está relacionada con la inquietud o lo que se considera como tener “nervios de punta”, cansancio, irritabilidad, tensión muscular, y quejas de sentirse constantemente nervioso.

Su evolución es constante y crítica, debido a que empeora de acuerdo a los niveles de estrés que presente el individuo.

El TAG se introdujo inicialmente como un diagnóstico en el DSM-III, en donde primeramente fue considerado como un trastorno de ansiedad residual, que solo era diagnosticado cuando no se cumplían los criterios establecidos en el eje I, en relación a los trastornos de ansiedad.

La edad de comienzo varía, los pacientes con TAG expresan el haberse sentido ansioso la mayor parte de su vida; de hecho la mitad de los pacientes informan que su trastorno comenzó en la infancia o adolescencia. Aunque hay casos en donde pueden dar inicio hasta después de los 20 años.

En cambio, según estudios epidemiológicos, el TAG no parece comenzar en una edad temprana (Ruscio et al., 2017); en el estudio de Kessler, Berglund et al. (2005), considera que la edad mediana es iniciada a los 31 años.

Aunque es plausible que las preocupaciones excesivas que comiencen en la niñez o adolescencia, no lleguen a alcanzar la categoría de trastorno hasta el comienzo de la vida adulta, por todo tipo de responsabilidades.

Nuevas perspectivas de tratamiento

Para incrementar la conciencia y responder hábilmente a los procesos mentales que contribuyen al distrés emocional y al comportamiento adaptativo, la psicología actual ha acogido al mindfulness como una aproximación para tratar los trastornos del estado de ánimo como la ansiedad (Martínez & Pacheco, 2012).

El mindfulness consiste en focalizar la atención de una persona en la experiencia del momento presente, prestando atención, curiosidad e interés para que sea consciente de lo que está haciendo,

siendo separada de lo que estuviera sintiendo o pensando antes de la terapia o lo que tenga que hacer una vez terminada esta sesión; a esto se le da el nombre de “*atención plena*”.

El TAG, al igual que otros trastornos de ansiedad han sido tratados a través de terapias de segunda generación, es decir, con terapias cognitivo-conductuales (TCC). Los protocolos de actuación tanto para el TAG desde la TCC suelen ser una combinación de los siguientes componentes (Hunot, Churchill, Silva de Lim &Teixeira, 2008):

- Relajación muscular
- Reestructuración cognitiva de pensamientos ansiógenos
- Exposición cognitiva
- Corrección de creencias erróneas sobre la preocupación
- Trabajo de auto-confianza
- Entrenamiento en consciencia
- Entrenamiento en orientación hacia el problema (búsqueda de alternativas y seguimiento de los diferentes cursos de acción)
- Exposición gradual
- Prevención de las recaídas

Siendo así que diversos estudios constatan que la práctica de habilidades relacionadas al mindfulness pueden contrarrestar algunas características del TAG, como por ejemplo ((Delgado & Amutio, 2011):

- Disminución de la excesiva actividad de los pensamientos durante la preocupación
- Mejora del control atencional y el sesgo de amenaza al procesar la información
- Disminución de la tendencia a pensar en el futuro detectando posibles amenazas, así como la disminución de predecir sucesos futuros catastróficos que tienen baja probabilidad de ocurrencia
- Disminución de la evitación a la reactividad psicofisiológica
- Mejora de la reactividad y regulación emocional
- Disminución de la reacción negativa hacia la metapreocupación
- Mejora de las conductas de evitación derivadas de la búsqueda de evitar experiencias internas que resultan molestas
- Mejora de la tolerancia a la incertidumbre
- Disminuye el entrecimiento en la toma de decisiones
- Disminuye la cantidad de tiempo de demora en la resolución de problemas

1.5. Antecedentes

El mundo en el pasado ha enfrentado diversas pandemias que también al igual que hoy ha provocado muerte y deterioro de la salud mental de sus habitantes por lo que se hace primordial comentar sobre algunas de ellas.

Las Pandemias que podemos mencionar:

La Viruela “la analogía del gran conquistador”

La viruela tiene la analogía del gran conquistador. Es una infección altamente contagiosa, que se transmite por contacto con saliva, piel, e incluso, ropa y sábanas de enfermos que la padecen. Es bien conocido que en la conquista azteca, los españoles arrojaban cuerpos infectados con viruela para propagar la enfermedad, sabiendo que al ya haber sido expuestos en el pasado ellos resultaban inmunes. Se puede argumentar que fue una de las primeras armas biológicas usadas por el hombre. La viruela ocasiona la muerte de tres de cada 10 individuos que la padecen, pero muchos de los sobrevivientes quedan marcados de por vida. Fue así como una infección viral ayudó al conquistador y marcó al conquistado. Se calcula que, a través de la historia, la viruela ha matado a más de 500,000,000 de seres humanos.

Influenza “Una amenaza latente”

Según Moreno (2018) El virus de la influenza es un ente mutante; tiene en su estructura dos proteínas, hialuronidasa y neuraminidasa. Estas proteínas varían en su estructura cada año y generan la posibilidad de producir un nuevo cuadro de influenza en el individuo que ya la padeció en años anteriores (Figura 4). Pero la característica más importante que tiene este virus es su presencia en otros animales: aves, caballos, puercos, incluso delfines. Esto resulta importante porque en ocasiones puede existir una coinfección en un individuo con cepas humanas y de animales, lo que da origen a un cambio antigénico mayor.

Peste Bubónica “La pandemia que restableció el equilibrio de la población”

Moreno, Francisco (2018) La peste bubónica o peste negra, como se le conoció en la Edad Media, fue, de alguna forma, el regulador de la población. La peste se transmite por la picadura de la pulga de la rata. La sobrepoblación se asoció a hacinamiento y falta de higiene, siendo los roedores huéspedes ideales de esta dualidad. De tal forma, áreas que en la actualidad podríamos considerar como las primeras grandes urbes de la humanidad fueron frecuentemente azotadas por epidemias de peste. Una de las teorías de la caída del Imperio Romano de Occidente fue la presencia de un brote de peste. Esta aseveración es difícil de corroborar, porque es bien sabido que existieron muchos factores que desencadenaron la caída del mayor imperio de la antigüedad. Pero lo que sí está claro y documentado es la gran epidemia de peste que ocurrió en el siglo XIV y que

trajo como consecuencia la muerte de dos terceras partes de la población: ciudades enteras como la Nápoles Española, Florencia y París fueron devastadas por la enfermedad. Se calcula que en el periodo de 1346 a 1350 murieron 200, 000,000 de seres humanos.

Pandemia COVID-19

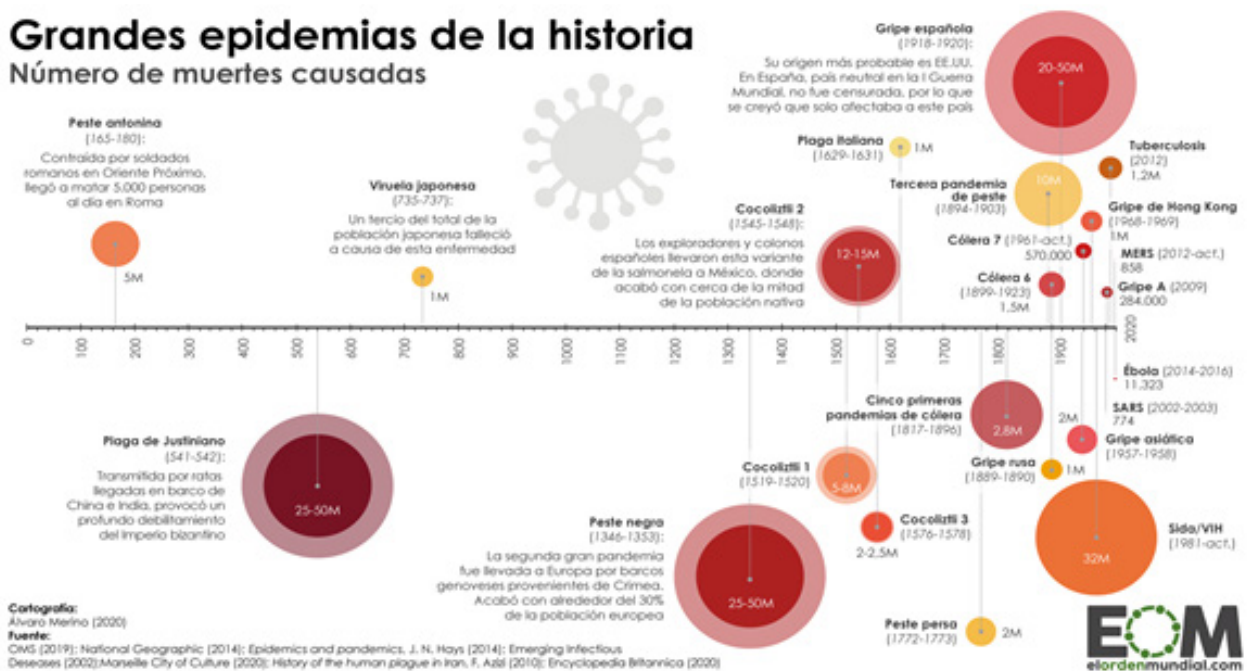
Hace unos pocos meses el mundo se vio afectado por un virus que apareció en la ciudad de wuhan en China. Todavía no se ha mencionado como se originó pero las consecuencias que ha traído son a nivel mundial. Esto no solo perjudica la economía de los países, sino el bienestar y la salud mental de las personas, puesto que la mayoría necesitan dinero para satisfacer las necesidades básicas como: alimentarse, tener un techo en donde pasar la noche y pagar las deudas que han adquirido con el banco o cualquier otro servicio.

La pandemia ha hecho que muchas personas queden desempleadas ya que la mayoría de los comercios se vieron en la obligación de cerrar sus establecimientos para ahorrar gastos y también por las decisiones que ha tomado el gobierno para prevenir el contagio de esta enfermedad.

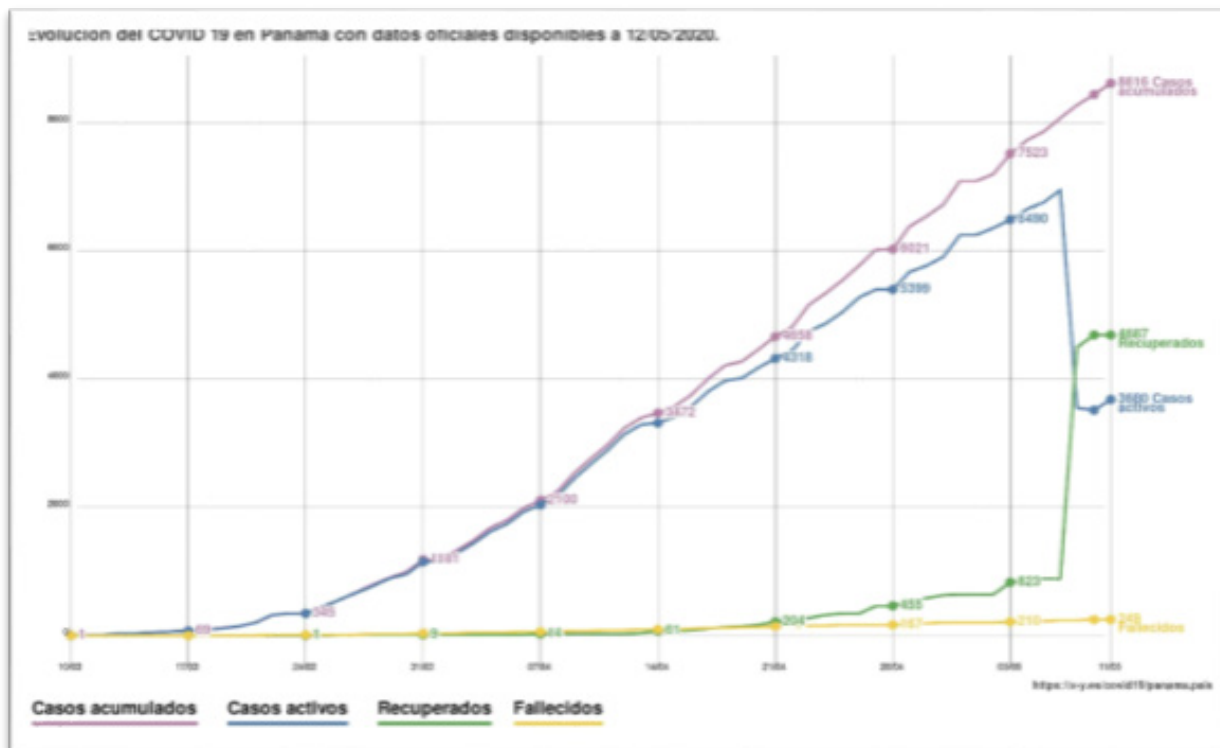
Esta enfermedad sigue avanzando entre la población panameña, sin distinción de raza, clase social o sexo. Para la población aún es incierto el futuro, muchas personas le han finalizado contrato de trabajo, otros no pueden salir de sus casas, y por ende no tienen ingresos pues producto de sus trabajos informales o independientes generaban el día a día, ocasionando que muchas familias panameñas humildes no tienen para cubrir la necesidad básica, como la alimentación.

Grandes epidemias de la historia

Número de muertes causadas



Fuente: <https://elordenmundial.com/mapas/grandes-epidemias-de-la-historia/>



Fuente: Universidad Johns Hopkins.

Datos de la afectación del Coronavirus en Panamá.

Según los últimos datos difundidos por la UJH el 11/05/2020 en Panamá hay un total acumulado de 8 448 casos, y de ellos 3 517 son casos activos, se acumulan ya 244 defunciones y se alcanzan los 4 687 recuperados. El número de nuevos casos en las últimas 24 horas ha sido de 166.

Claves de Panamá.

- En el acumulado ha tenido 225 casos positivos de coronavirus por cada 100.000 habitantes.
- Tiene ahora 94 casos activos por cada 100.000 habitantes.
- Tiene 7 fallecidos por cada 100.000 habitantes.
- El primer caso se detectó el día 10/03/2020.
- El día 19/03/2020 se acumularon más de 100 casos.
- Se alcanzaron los 10 fallecimientos el 28/03/2020.
- Se alcanzaron los 100 fallecidos el 16/04/2020.

2. Materiales y métodos

2.1. Procedimiento

Nuestro método se basó, en la selección de los estudios, buscando investigaciones que sustenten, las consecuencias de enfermedades mentales, como el trastorno de ansiedad generalizada a causa del COVID19, desde que invadió Panamá desde el 9 de marzo del 2020.

Se hizo la revisión bibliográfica en tres fases:

- Fase 1: estudio del tema Trastorno de Ansiedad Generalizada.
- Fase 2: elaboración de los objetivos y los antecedentes del mismo.
- Fase 3: análisis de los datos obtenidos y redacción de las conclusiones del mismo.

2.2. Aspectos éticos

Este trabajo se ha regido por el objetivo del Comité de Bioética de investigación de la UMECIT quien en su artículo V menciona que se debe velar por la aplicación de normas éticas en investigación acordes con la dignidad de seres humanos de áreas como la Psicología, también cobra especial importancia algunos aspectos como la habilidad para obtener resultados válidos que posibiliten la divulgación de información confiable.

3. Resultados

Tomando en cuenta la revisión de estudios de investigaciones realizadas de casos sobre aislamiento, han reflejado resultados donde se encontró que el aislamiento a corta duración o prolongada (15 días en adelante) tiene efectos severos en la salud donde los déficits son a nivel fisiológico, biológico, psicológico y social que aumentan debido al tiempo sometidos al aislamiento, inclusive con efectos irreversibles, o sea, trastornos que devienen al paso del tiempo. De tal manera que según los científicos el aislamiento puede ser un factor que desencadene diferentes trastornos mentales.

Por lo tanto, considerando lo crónico del (TAG) según la expresión clínica, es que empeora de acuerdo a los niveles de estrés que presente el individuo.

Los estudios realizados en grupos de 57 personas (clientes) para reducir el TAG, se aplicó la terapia cognitivo-comportamental de Beck y Emery y la terapia conductual (TC) en un grupo control en lista de espera, dando como resultado en el post tratamiento y seguimiento que el tratamiento (TCC) demostró eficacia para ayudar a reducir el TAG, por lo que, podemos considerar que esta estrategia, la terapia cognitivo – conductual es un tratamiento de segunda generación favorable a corto plazo, su actuación se basa en una combinación de los siguientes componentes: relajación muscular (practicada habitualmente es eficaz para reducir el nivel de ansiedad y ayuda alcanzar una

personalidad más equilibrada), reestructuración cognitiva de pensamientos ansiógenos, exposición cognitiva, corrección de creencias erróneas sobre la preocupación, trabajo de auto-confianza, entrenamiento en consciencia, entrenamiento en orientación hacia el problema (búsqueda de alternativas y seguimiento de los diferentes cursos de acción), exposición gradual, prevención de las recaídas. (Hunot, Churchill, Silva de Lim & Teixeira, 2008).

La presencia de un grupo control en este estudio como metodología de investigación es acertada porque permiten ver las diferencias entre los grupos comparativos y analizar los resultados obtenidos en ambos tratamientos y considerar el nivel de eficacia.

Sin embargo, a pesar que estos enfoques parecen ser eficaces, no consiguen producir un funcionamiento de estado alto, para alrededor de un 57% de los pacientes tratados, cuando es realizado un seguimiento de este método por 12 meses ((Borkovec & Costello, 1993 citado en Hunot et al., 2008). El TAG puede ser prolongado, pero la mayoría de pacientes pueden llegar a un mejoramiento sustancial con la medicación necesaria y tratamientos psicológicos adecuados.

4. Conclusiones

Es por ello, que se buscan nuevas formas de tratar este problema y la psicología actual ha acogido al mindfulness como esa opción para tratar los trastornos del estado de ánimo como la ansiedad (Martínez & Pacheco, 2012). Existen evidencias empíricas, psicoterapéuticas y neurofisiológicas, sobre las aplicaciones del mindfulness, de las cuales mejoran el funcionamiento del organismo, debido a que ejercen una mejora en los procesos de curación y de respuesta inmunitaria provocando una reactividad al estrés y un bienestar a nivel físico.

Las terapias para el tratamiento de la ansiedad que incorporan mindfulness se apoyan en tres objetivos fundamentales (Miró & Simón, 2012): el primero es expandir la toma de conciencia que tiene el paciente sobre sus experiencias (observar las respuestas emocionales, observar la función que tienen, ser más consciente de las conductas de evitación y las consecuencias asociadas a éstas), el segundo es provocar un cambio en su actitud vital (pasar de una actitud de juicio y control a una amorosa, no enjuiciadora y compasiva) y el tercero sería mejora la calidad de vida (a través de una mayor flexibilidad cognitiva y trabajando en sus valores).

Esa conducta de preocupación crónica que caracteriza a las personas con TAG se mantiene debido a que se encuentra reforzada negativamente, basado en la teoría tradicional del aprendizaje operante (Skinner 1953), cuando la conducta opera en el entorno para generar consecuencias y demuestra ese condicionamiento operante basándose en consecuencias positivas o negativas, o

sea, las consecuencias afectan a las respuestas, y, por tanto, en el condicionamiento operante lo que es reforzado o castigado es dicha conducta, no la persona, en donde se trabaja con la intención de influir en el modo en el que se relacionan los estímulos y las respuestas, poniendo más énfasis en aquello que puede cambiar que en lo que siempre parece permanecer igual, y ese es el objetivo de la técnica mindfulness provocar cambios en la actitud de la persona con TAG y ayudar a disminuir los niveles de ansiedad permitiéndole una mejor calidad de vida.

Los programas terapéuticos basados en esta técnica, entran en el marco de las psicoterapias de tercera generación, mientras que en las terapias de 1ª y 2ª generación se basaban en el modelo de ‘cambio’ la conducta y la forma de pensar, respectivamente, las de 3ª generación han optado por el modelo de ‘aceptación’ el Mindfulness a través de la observación directa y sin juzgar lo que acontece, validándose en numerosos trabajos de investigación la influencia de este nuevo enfoque en la mejora de distintos desequilibrios, patologías psicosomáticas, y sobre todo en el TAG.

Aunque en su inicio fue propuesta para el tratamiento de la depresión, la MBCT, mindfulness basado en terapia cognitiva, ya ha sido sugerida como una terapia para tratar y mejorar los síntomas de ansiedad, ya que parece que el entrenamiento en la toma de conciencia del momento presente podría ser una forma útil de responder a la problemática de las personas con ansiedad generalizada (Wong et al., 2011).

La estrategia denominada Terapia de la Regulación de las Emociones basada en componentes de la Teoría Cognitivo Conductual (TCC) plantea seis tareas o procesos que permiten un procesamiento emocional óptimo de la experiencia y, en consecuencia, una regulación emocional eficaz. En cuanto a la definición de cada una de las tareas, en primer lugar, se plantea la apertura emocional como la capacidad del individuo para tener acceso consciente a sus emociones, siendo el polo deficitario la alexitimia (Lane y Schwartz, 1987; Taylor et al., 1988). La atención emocional se refiere a la tendencia a dedicar recursos atencionales a la información emocional, siendo el polo deficitario la desatención emocional (Gratz y Roemer, 2004; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995). La aceptación emocional consiste en la ausencia de juicio negativo ante la propia experiencia emocional, siendo el polo deficitario el rechazo emocional (Gratz y Roemer, 2004; Hervás y Jódar, 2008). El etiquetado emocional se refiere a la capacidad del individuo para nombrar con claridad sus emociones, siendo el polo deficitario la confusión emocional (Gratz y Roemer, 2004; Salovey et al., 1995). El análisis emocional se refiere a la capacidad de la persona para reflexionar y entender el significado y las implicaciones de sus emociones siendo el polo opuesto la evitación emocional (Stanton, Kirk, Cameron y Danoff-Burg, 2000; Treynor et al., 2003). Por último, la regulación emocional se refiere a la capacidad de la persona para modular sus respuestas emocionales a través

de la activación de diferentes estrategias ya sean éstas emocionales, cognitivas o conductuales, siendo el polo opuesto la alteración de la regulación emocional (Gratz y Roemer, 2004; Salovey et al., 1995). La de esta técnica es demostrar, por tanto, que los déficits asociados a cada una de estas áreas emocionales, están presentes en trastornos de Ansiedad Generalizada y que el presente modelo puede ayudar a entender mejor el proceso por el cual aparecen los problemas de regulación emocional tan centrales en estos trastornos.

En conclusión, estos datos respaldan que la “atención plena” (Mindfulness) es una construcción valiosa para explorar más a fondo en la investigación del tratamiento con TAG porque pueden contribuir a la reducción del sufrimiento, a la disminución de la ansiedad y a la reducción de la discapacidad que produce el TAG (Hoge et al., 2013).

Por otro lado, también se ha comprobado que los pacientes con ansiedad que logran incorporar la aceptación como estrategia de regulación emocional reducen los niveles de malestar subjetivo y de evitación conductual. Esto resulta importante ya que sería un factor de vulnerabilidad atendiendo al esquema de la triple vulnerabilidad de Brown y Barlow (2009).

Skinner y Estes (citados en Fernández y Carrobles, 1981) hablan de una respuesta emocional condicionada que suprime conductas aprendidas o algunas que no guardan relación.

Finalmente, consideramos que es necesario la aplicación de estas terapias en el proceso de elección de tratamientos psicológicos contra el trastorno de ansiedad generalizada producido por el aislamiento social de la pandemia COVID-19, en la selección de las técnicas de intervención y en su orden de aplicación, valiéndonos de la utilidad que nos aporta para ello el análisis funcional como herramienta. Los resultados de estos estudios son positivos y nos muestran que los diferentes protocolos que incorporan estas técnicas parecen ser eficaces para el tratamiento del TAG.

AGRADECIMIENTO

Antes de comenzar, darle gracias a Dios por permitirnos su sabiduría y fortaleza para llevar a cabo esta investigación.

Agradecemos a la Universidad Metropolitana de Educación Ciencia y Tecnología “UMECIT” por la confianza depositada y el apoyo de la profesora Yovana Muñoz por las orientaciones pertinentes para la realización de esta investigación y la participación que tuvo cada estudiante en el desarrollo de la misma.

Finalmente, y no por ello menos importante la disposición del trabajo del todo el grupo de Psicología General Nocturno 2018.

BIBLIOGRAFÍA

- Capafons, Antonio (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para la ansiedad generalizada. *Psicothema*, 13(3),442-446.[fecha de Consulta 6 de Mayo de 2020]. ISSN: 0214-9915. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72713309>
- Cohen Imach, S., & Caballero, S. V. (4 de febrero de 2012). HABILIDADES SOCIALES, AISLAMIENTO Y COMPORTAMIENTO ANTISOCIAL EN ADOLESCENTES EN CONTEXTOS DE POBREZA. *Acta Colombiana de Psicología*.
- Cosacov, E. (2010). *Introducción a la Psicología*. Argentina: Brujas.
- C. Arracely y A. Yamá, (s.f) CONSECUENCIAS DEL AISLAMIENTO SOCIAL recuperado de: <https://www.scribd.com/doc/323413775>
- Dolores Rivero, M., Carbonetti, A., & Vitar, F. (2019). DE TRASTORNOS MENTALES Y GRIPE: LA “DAMA ESPAÑOLA” EN LA PSIQUIATRÍA ROSARINA DE COMIENZOS DEL SIGLO XX, ARGENTINA. *Diálogos Revista Electrónica de Historia*, vol. 20, núm. 2, 2019, Julio-, 99-114, Universidad de Costa Rica.
- El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5ª edición, American Psychiatric Association, 2013
- Moreno, Francisco (2018). Las grandes epidemias que cambiaron al mundo. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/analesmedicos>
- Organización mundial de la salud (24 de febrero de 2010). ¿Qué es una pandemia? Disponible en: https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/
- Shalev, S. (2008). AISLAMIENTO SOLITARIO. Centre for Criminology, University of Oxford: the Nuffield Foundation.