

XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.

Ansiedad y tratamientos eficaces bajo un contexto de distanciamiento social por COVID-19 en Argentina.

Gonzalez Savall, Agostina Mariel y Gonzalez Santos, Mariano.

Cita:

Gonzalez Savall, Agostina Mariel y Gonzalez Santos, Mariano (2021). *Ansiedad y tratamientos eficaces bajo un contexto de distanciamiento social por COVID-19 en Argentina. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/303>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/rcY>

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

ANSIEDAD Y TRATAMIENTOS EFICACES BAJO UN CONTEXTO DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL POR COVID-19 EN ARGENTINA

Gonzalez Savall, Agostina Mariel; Gonzalez Santos, Mariano
Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Las prácticas clínicas en salud mental debieron adaptarse al nuevo contexto mundial producto de la pandemia por COVID-19. A su vez, los aumentos en las consultas por trastornos de ansiedad en Argentina nos impulsan necesariamente, desde la ética profesional, a adaptar nuestros modos y recursos para complementar nuestro rol de psicólogos con el de agentes sanitarios. Este trabajo analiza la sintomatología ansiosa desde una perspectiva basada en evidencia, promoviendo un recorrido por los tratamientos eficaces para ansiedad y realizando una revisión bibliográfica de investigaciones referentes a la temática tanto en Argentina como en el mundo. Por último, se delimitan aquellas técnicas más propicias para el tratamiento de trastornos de ansiedad bajo el contexto de distanciamiento social y atención remota.

Palabras clave

Ansiedad - COVID-19 - Argentina - Tratamientos eficaces

ABSTRACT

ANXIETY AND EFFECTIVE TREATMENTS UNDER A CONTEXT OF SOCIAL DISTANCING DUE COVID-19 IN ARGENTINA

Due to Covid 19 pandemic, the mental health clinical practices had to be adapted to nowadays world context. Likewise, the increase in the seek of treatment for anxiety disorders in Argentina, forced us, from professional ethic, to adapt our methods and resources to complement our role as psychologists with that of health workers. This kind of study analyses anxiety symptoms from a perspective based on evidence, fostering the overview of the most efficient treatments for anxiety and performing bibliographic revision of investigations related to the field not only in Argentina but also around the world. Last but not least, it identifies the most effective techniques for the treatment of anxiety disorders during social distancing and virtual healthcare services.

Keywords

Anxiety - COVID-19 - Argentina - Effective treatments

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association - APA. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5a. ed.) Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Alvarez, V., & Héctor, B. (2020). NIVELES DE ANSIEDAD EN LA POBLACIÓN ARGENTINA DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19 Y FACTORES DE RIESGO. *Anais Do Salão Internacional De Ensino, Pesquisa E Extensão*, 12(2). Recuperado de <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/107390>
- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Allen, L. B., & Ehrenreich-May, J. (2019). *Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales*. (2° ed. rev.). Alianza Editorial.
- Capafons, Antonio (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para la ansiedad generalizada. *Psicothema*, 13(3),442-446. [fecha de Consulta 7 de julio de 2021]. ISSN: 0214-9915. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72713309>
- Ceberio, M., Jones, G. M., & amp; Benedicto, M. G. (2021). La ansiedad en la población argentina en el contexto de pandemia por el COVID-19. *Revista de Psicología*, 081. <https://doi.org/10.24215/2422572xe081>
- CETECIC. (2020a). Preocupaciones ¿sanas? y patológicas. *CETECIC*. (40). <http://cetecic.com.ar/revista/preocupaciones-sanas-y-patologicas/>
- CETECIC. (2020b). Puntualizaciones acerca de la terapia de exposición. *CETECIC*. 41. <http://cetecic.com.ar/revista/puntualizaciones-acerca-de-la-terapia-de-exposicion/>
- CETECIC. (2021a). Las formas conductuales de la ansiedad patológica. *CETECIC*. 43. <http://cetecic.com.ar/revista/las-formas-conductuales-de-la-ansiedad-patologica/>
- CETECIC. (2021b). Los límites de la terapia hablada. *CETECIC*. 45. <http://cetecic.com.ar/revista/los-limites-de-la-terapia-hablada/>
- CETECIC. (2021c). Un sistema inmunológico en el comportamiento. *CETECIC*. 44. <http://cetecic.com.ar/revista/un-sistema-inmunologico-en-el-comportamiento/>
- Eidman, L., Arbizu, J., & amp; Marturet, A. (2021). Psychometric Analysis of the Coronavirus Anxiety Scale in Argentinean Population. *Interacciones: Revista de Avances en Psicología*. Published. <https://doi.org/10.24016/2020.v7.192>

- Froján-Parga, M. X., Calero-Elvira, A. (2011). Guía para el uso de la reestructuración cognitiva como un procedimiento de moldeamiento [Guide to use cognitive restructuring as a shaping procedure]. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual: Revista Internacional Clínica y de la Salud*, 19(3), 659-682.
- Garay C.J. (2016). *Terapia cognitivo-conductual y Psicofarmacología. Una guía para combinar tratamientos en salud mental* (1.ª ed.). Akadia.
- Inchausti, F., García-Poveda, N. V., Prado-Abril, J., & Sánchez-Reales, S. (2020). La Psicología Clínica ante la Pandemia COVID-19 en España. *Clínica y Salud*, 31(2), 105-107. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a11>
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393-401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>.
- Nicolini, H. (2020). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Cirugía y Cirujanos*, 88(5). <https://doi.org/10.24875/ciru.m20000067>
- Pérez-Acosta, Andrés M. (2005). Fundamentos de las Terapias de Exposición contra las Fobias: Una Propuesta Teórica Integradora de la Conducta de Evitación. *Terapia Psicológica*, 23(1), 25-35. [fecha de Consulta 7 de Julio de 2021]. ISSN: 0716-6184. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78523103>
- Moreno-Proañó, G. (2020). Pensamientos distorsionados y ansiedad generalizada en COVID-19. *CienciaAmérica*, 9(2), 251. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.314>
- Olivares Rodríguez, J., Sánchez Meca, J., & Rosa Alcázar, A. I. (1999). Eficacia de las intervenciones conductuales en problemas de ansiedad en España. *Psicología Conductual*, 7(2), 283-300.
- Rodríguez Ceberio, M., Jones, G. M., & Benedicto, M. G. (2021). COVID-19 Ansiedad de Rasgo y estado en una población seleccionada de Argentina en un contexto de cuarentena extendida. *Rev. argent. salud pública*, 1-10.
- Salkovskis, P. M., & Rimes, K. A. (1997). El enfoque cognitivo-comportamental para la ansiedad por la salud («Hipocondría»). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 2(2). <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.2.num.2.1997.3837>
- Santander-Ramírez, A., Rodríguez-Orozco, A. R., & Faridy, P. E. M. (2021). Post-traumatic stress disorder from a cognitive behavioral perspective. *Archivos de Neurociencias*, 25(4), 55-61.
- Sanz Blasco, R., Miguel-Tobal, J. J., & Casado Morales, M. (2011). Sesgos de Memoria en los Trastornos de Ansiedad. *Clínica y Salud*, 22(2), 187-197. <https://doi.org/10.5093/cl2011v22n2a7>
- Torrents-Rodas, D., Fullana, M. A., Vervliet, B., Treanor, M., Conway, C., Zbozinek, T., & Craske, m. G. (2015). Maximizar la terapia de exposición: Un enfoque basado en el aprendizaje inhibitorio. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 1(1). <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.1.num.1.2015.14403>
- Urzúa, A., Vera-Villarroel, P., Caqueo-Urizar, A., & Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 38(1), 103-118. Recuperado a partir de <https://teps.cl/index.php/teps/article/view/273>