

XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2020.

# Una perspectiva contextual: act para trastornos de Ansiedad.

Diaz, Maria Soledad y Diaz, Natalia Solange.

Cita:

Diaz, Maria Soledad y Diaz, Natalia Solange (2020). *Una perspectiva contextual: act para trastornos de Ansiedad. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-007/654>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/etdS/sHe>

*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>.*

# UNA PERSPECTIVA CONTEXTUAL: ACT PARA TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Diaz, Maria Soledad; Diaz, Natalia Solange  
Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

La pandemia por coronavirus (COVID 19) resulta en una emergencia de salud pública de preocupación internacional, con gran impacto en la población general, quienes pueden experimentar problemas de salud mental tales como estrés, ansiedad, síntomas de pánico o depresión. Según investigaciones locales, los datos parecen indicar que numerosos trastornos de ansiedad han aumentado su prevalencia en el contexto del confinamiento preventivo por COVID 19. La pandemia plantea el desafío de cuidar la salud mental de la población desde una nueva perspectiva. La terapia de aceptación y compromiso (ACT) ofrece un marco favorecedor de la Flexibilidad Psicológica a partir del cual se pueden abordar las respuestas disfuncionales asociadas a la ansiedad. Se describen algunos principios psicoterapéuticos desde el punto de vista de ACT, a fin de abordar el impacto psicológico que pueda resultar de la pandemia.

## Palabras clave

Ansiedad - Terapia ACT - COVID 19 - Flexibilidad psicológica

## ABSTRACT

WALKING THE PAIN OF ANXIETY IN THE CONTEXT OF COVID19:  
ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

The coronavirus pandemic (COVID 19) resulted in a public health emergency of international concern, with great impact on the general population, who may experience health problems such as stress, anxiety, panic symptoms or depression. According to local research, the data indicates that many anxiety disorders have increased their prevalence in the context of preventive confinement by COVID 19. The pandemic poses the challenge of taking care of the mental health of the population in a new way. Acceptance and commitment therapy (ACT) offers a theoretical framework from which disfunctional responses associated with anxiety are considered and worked upon through the Psychological Flexibility model. Psychotherapeutic constructs consistent with the ACT point of view are described in order to address the psychological impact that may result from the pandemic.

## Keywords

Anxiety - ACT therapy - COVID 19 - Psychological flexibility

## 1. Introducción

A lo largo de la historia de la humanidad, hemos atravesado diferentes epidemias que han tenido efectos en la salud mental de las personas. En la actualidad, gran cantidad de países se encuentran atravesando la pandemia del nuevo coronavirus (COVID 19) que, en un porcentaje de la población, puede causar una enfermedad grave. La progresión y generalización de la enfermedad se ha visto acompañada de políticas de salud pública, como la puesta en cuarentena de los ciudadanos durante períodos de tiempo significativos, con el fin de contener y controlar la propagación del virus dentro de la población.

Dicha medida, si bien apunta a la protección de la salud de la población, también puede traer aparejada dificultades tanto económicas, como psicológicas y emocionales en las personas. Un reciente estudio del Observatorio de Psicología Social Aplicada (OPSA) de la Facultad de Psicología de la UBA (Etchevers, et al., 2020) reveló que durante la cuarentena aumentaron los trastornos psicológicos en la población argentina, entre los que se encuentra niveles más altos de ansiedad y signo sintomatología ansiosa. Además, dicha sintomatología parece incrementarse en más del doble de cantidad de síntomas, en tanto se continúa transitando la cuarentena.

Si bien el miedo, la ansiedad y la preocupación no son dominio exclusivo de desastres o de experiencias que conlleven riesgo vital, la mayoría de los casos de ansiedad se desarrollan en un contexto de estresores, demanda y presiones ambientales elevados. En Argentina, los trastornos de ansiedad aparecen como el grupo de mayor prevalencia (16,4%) dentro de la epidemiología de salud mental (Stagnaro, et al., 2018). Además, la presencia de un trastorno de ansiedad o de síntomas ansiosos, se asocia a una disminución significativa de la calidad de vida y del funcionamiento social y ocupacional (Mendlowicz & Stein, 2000).

Frente a este escenario, varios estudios coinciden en señalar a las terapias cognitivo-conductuales (TCC) tradicionales como prioritarias en el tratamiento de los trastornos de ansiedad, debido a su eficacia clínica y facilidad de implementación (Tolin, 2010; Arch et al., 2012). Sin embargo, se encuentra que un porcentaje de consultantes con trastornos de ansiedad no responden positivamente a la TCC, presentando recaídas (Barlow, Gorman, Shear, & Woods, 2000; Arch et al., 2012).

La Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, 2004; Hayes, Strosahl & Wilson, 2012) se presenta como una alternativa en

el tratamiento de los trastornos de ansiedad, a partir de un modelo unificado de cambio con eje en una perspectiva contextual funcional, y que engloba métodos basados en el modelo de flexibilidad psicológica como medio para promover cambios de comportamiento consistentes con los valores personales (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). En contraposición con la TCC más tradicional, que plantea los problemas psicológicos como resultado del déficit de un mecanismo psicológico, ACT va a hacer hincapié en el contexto interpersonal, y la relación que tiene cada persona con dicho contexto, como el origen y mantenimiento de los problemas psicológicos.

## 2. Ansiedad desde la TCC

En la actualidad existen varios tratamientos destinados a resolver los problemas relacionados con la ansiedad con base empírica, dentro de los cuales encontramos las Terapias Cognitivo Conductuales, siendo Aaron Beck uno de los principales exponentes del modelo.

Siguiendo los lineamientos de Beck (Beck, Emery & Greenberg, 1985), la ansiedad está compuesta por un conjunto de respuestas tanto conductuales, como fisiológicas, afectivas y cognitivas, cuya activación se da cuando se valora situaciones como amenazantes o incontrolables en función de los intereses vitales de la persona.

Dentro de este paradigma, tanto el miedo como la ansiedad presentan una función adaptativa esencial para la supervivencia de la especie humana al advertir y preparar al organismo para responder ante los peligros amenazantes para la vida. (Barlow, 2002; Beck & Emery, 1985). Sin embargo, este estado puede derivarse de una presunción falsa que implicaría una valoración errónea o exagerada del peligro. De este modo, se activarían creencias disfuncionales, a la vez que actuarían errores en el procesamiento cognitivo, dando como resultado temor y ansiedad excesivos que resultan incoherentes con la realidad objetiva.

El objetivo principal de la terapia cognitivo conductual (Beck, et al., 1985) consiste en ofrecer intervenciones que disminuyan o “normalicen” la ansiedad clínicamente significativa para que interfiera en menor medida en la vida cotidiana de la persona. Se apunta a una reducción a límites normales dentro de la experiencia humana, abordando principalmente el *área cognitiva* como las expectativas, interpretaciones y creencias del consultante. Es decir, el postulado principal radica en la modificación de los pensamientos disfuncionales del consultante, tanto de manera directa como de forma indirecta.

La psicopatología desde esta óptica cognitivo comportamental se sustenta en las clasificaciones categoriales de diagnóstico estadístico, que va a plantear a los problemas psicológicos, entre ellos la ansiedad, como resultado de un déficit o disfunción de mecanismos psicológicos.

## 3. Ansiedad desde ACT

A diferencia de las consideraciones tradicionales de la TCC, el contextualismo funcional hace hincapié en la relación del sujeto con sus experiencias privadas (pensamientos, emociones, sensaciones físicas, sentimientos, recuerdos) dolorosas.

La terapia de aceptación y compromiso (ACT), como parte de la ciencia basada en el contextualismo funcional, no considera a la ansiedad como un problema, en tanto que las emociones son parte de la experiencia humana esperable. Entonces, se trata de una experiencia psicológica adaptativa que sólo toma relevancia clínica al actuar como barrera frente a valores y objetivos personales.

Desde una perspectiva contextual funcional, son nuestras respuestas a las experiencias psicológicas las que podrían llegar a constituir un problema. (Hayes et al., 1999). El enfoque de la terapia ACT, que considera el desarrollo de repertorios flexibles y efectivos para la construcción de una vida valiosa, se centra en el propósito de ayudar a los consultantes a abandonar la lucha contra los eventos privados relacionados, en este caso, con la ansiedad, promoviendo la aceptación.

Así, el objetivo está dado en modificar el modo en el que los consultantes con ansiedad responden a sus experiencias psicológicas a corto y largo plazo, y no tanto a la estructura ni al contenido de esas experiencias (Hayes, Strosahl & Wilson, 2014).

## 4. Flexibilidad Psicológica en ACT

La flexibilidad psicológica se entiende como un modelo unificado del funcionamiento humano que se define a partir de una serie de seis procesos implicados: Aceptación, Defusión Cognitiva, Momento presente, El yo como contexto, Valores y Acción comprometida. Estos seis procesos centrales de ACT guían a los terapeutas y consultantes a través de la terapia, proporcionando un marco para desarrollar la flexibilidad psicológica (Harris, 2011).

La flexibilidad psicológica puede ser definida como la capacidad de tomar contacto con las experiencias privadas (sensaciones corporales, pensamientos, sentimientos) en el momento presente, y sin la necesidad de evitar o escapar de ellas, direccionando la conducta hacia objetivos valiosos (Hayes et al., 2014).

Varias investigaciones (Hayes, 2004; Hayes, Strosahl & Wilson, 2012) mencionan que, dada nuestra naturaleza verbal -el lenguaje- no podemos evitar ni escapar del sufrimiento. Por tanto, perseguir una vida de pura felicidad y placer resultaría imposible. Además, a través de los aportes de ACT se reconoce que el perseguir una vida con sentido y en contacto con metas personales, va estar inevitablemente atravesada por situaciones que impliquen malestar. Desde la perspectiva de *normalidad destructiva* de ACT, se sugiere la posibilidad de entender al lenguaje como una fuente directa de sufrimiento y problemas psicológicos en los seres humanos (Mandil et al., 2017). Dado este contexto, según Hayes (Hayes et al., 2012) poder notar el malestar

y elegir, aún así, moverse hacia las metas, sería congruente en relación con la naturaleza verbal humana.

Sin embargo, mantener respuestas rígidas frente a las experiencias internas puede aumentar la frecuencia e intensidad de las mismas a largo plazo, restringiendo la vida de la persona (Hayes et al., 2012). Dentro de ACT, la *evitación experiencial* es definida como el patrón de respuesta inflexible que se compone de conductas emitidas con un mismo objetivo o función: controlar o evitar los eventos privados negativos, así como también las circunstancias en las que son generadas (Hayes, S. 2004). Este conjunto de respuestas, somete al individuo a un patrón de comportamiento que, aún siendo eficaz a corto plazo, con el tiempo genera un efecto paradójico produciendo mayor sufrimiento (Luciano-Soriano & Valdivia-Salas, 2006).

## 5. Conclusiones

La *normalidad saludable*, sobre la que se basan varios enfoques occidentales de psicopatología, puede llevar a terapeutas a trabajar con sus consultantes en la dirección de suprimir emociones como la ansiedad, sobre la base de considerar que por naturaleza los seres humanos como psicológicamente sanos, siendo el sufrimiento un hecho anormal.

Delgado (2019) menciona las claves para distinguir lo que es un problema psicológico, destacando el hecho de que, si bien encontramos una variedad de problemáticas dentro de la vida de los humanos que generan malestar, no por ello pueden ser considerados propiamente problemas o trastornos psicológicos. ACT constituye un enfoque transdiagnóstico, que está orientado hacia los procesos implicados en el desarrollo de la psicopatología (O Connell & Walsler, 2019), es decir, deja de lado las categorías para focalizarse en los procesos y sus funciones para el desarrollo de un repertorio psicológico flexible.

En este sentido, desde una perspectiva ACT se puede entender que no todo sufrimiento emocional resulta en un problema psicológico. Las experiencias privadas, como parte de la vida humana, no son un objetivo a eliminar. Más aún, ACT se centra en asistir a los consultantes a comprometerse con conductas consistentes con sus valores *aún cuando* pueda estar sintiendo síntomas que le generan incomodidad.

Este momento de pandemia global, se convierte en una oportunidad para poder ejercitar la capacidad de ser flexibles ante la incertidumbre, ampliando el repertorio de conductas en dirección de los valores propios, y aceptando la ansiedad sin querer eliminarla.

## BIBLIOGRAFÍA

- APA, American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Arlington, VA (USA): American Psychiatric Publishing.
- Arch JJ, Eifert GH, Davies C, Plumb Vilardaga JC, Rose RD, Craske MG. (2012) Randomized clinical trial of cognitive behavioral therapy (CBT) versus acceptance and commitment therapy (ACT) for mixed anxiety disorders. *J Consult Clin Psychol*. doi:10.1037/a0028310
- Barlow, D. H. (2002) *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Barlow, D. H. (2008). *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual*. (4ta ed.). New York, NY: Guilford.
- Barlow, D. H., Gorman, J. M., Shear, M. K., & Woods, S. W. (2000). Cognitive-behavioral therapy, imipramine, or their combination for panic disorder: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 283, 2529-2536. doi:10.1001/jama.283.19.2529
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York, NY: Basic Books.
- Brooks, Sam & Webster, Rebecca & Smith, Louise & Woodland, Lisa & Wessely, Simon & Greenberg, Neil & Rubin, G.. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *SSRN Electronic Journal*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/340146695\\_The\\_Psychological\\_Impact\\_of\\_Quarantine\\_and\\_How\\_to\\_Reduce\\_It\\_Rapid\\_Review\\_of\\_the\\_Evidence](https://www.researchgate.net/publication/340146695_The_Psychological_Impact_of_Quarantine_and_How_to_Reduce_It_Rapid_Review_of_the_Evidence)
- Crisis coronavirus N° 4 La vida en cuarentena: Sentimientos, salud y economía. (2020) Recuperado de <https://www.psi.uba.ar/opsa/informes/Crisis%20Coronavirus%204%202-4-2020.pdf>
- Crisis coronavirus N° 5 La vida en cuarentena: Sentimientos, salud y economía. (2020) Recuperado de <https://www.psi.uba.ar/opsa/informes/Crisis%20Coronavirus%205%2025-4-2020.pdf>
- Crisis coronavirus N° 6 50 días de cuarenta: Salud Mental, economía y gestión política (2020). Recuperado de <https://www.psi.uba.ar/opsa/informes/Crisis%20Coronavirus%206%2010-5-2020-FINAL.pdf>
- Delgado, E. Claves para distinguir un problema psicológico. *El país semanal*. 21 de julio de 2019. Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2019/07/17/eps/1563359384\\_733539.html](https://elpais.com/elpais/2019/07/17/eps/1563359384_733539.html)
- Etchevers, Martín J., Garay, Cristian J. y colaboradores (2020). *Salud Mental en cuarentena: Relevamiento del impacto psicológico a los 7-11 y 50- 55 días de cuarentena en población argentina*. OPSA. Recuperado de <https://www.researchgate.net/project/Impacto-del-COVID-19-en-la-Salud-Mental-de-la-Poblacion-Argentina>
- Harris, R. (2011) *The Happiness Trap: Las Trampas De La Felicidad*. Grupo Editorial Patria.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hayes, S. C. (2004) Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639 - 665.

- Hayes, S.C., Strosahl, K. y Wilson, K.G. (2012). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness)*. Bilbao: Desclée de Brouwer, Biblioteca de Psicología.
- Mandil, J., José Quintero P. y Maero, F. (2017). *Terapia de Aceptación y Compromiso con Adolescentes*. Buenos Aires: Akadia
- Mendlowicz & Stein (2000). Quality of life in individuals with anxiety disorders. *American journal of psychiatry*, 157, 669-682.
- O'connell, M., y Walser, R. D. (2019). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT) para el TAG: crear una vida significativa más allá de la preocupación y el miedo. Nuevos desarrollos en el tratamiento del TAG*, Buenos Aires: Miño y Dávila.
- OMS (2020), *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide*. Geneva: World Health Organization;. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>
- Recomendaciones Psicológicas para afrontar la pandemia. Facultad de Psicología. UBA. Guía básica para conducirse en esta emergencia: cómo protegerse y cómo afrontar esta situación desde el punto de vista psicológico. (2020) [http://www.psi.uba.ar/institucional/agenda/covid\\_19/recomendaciones\\_psicologicas.pdf](http://www.psi.uba.ar/institucional/agenda/covid_19/recomendaciones_psicologicas.pdf)
- Stagnaro, J. C. et al. (2018) Estudio epidemiológico de salud mental en población general de la República Argentina, *VERTEX Rev. Arg. de Psiquiat.*, Vol. XXIX: 275-299
- Tolin, D. F. (2010). Is cognitive behavioral therapy more effective than other therapies? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. doi:10.1016/j.cpr.2010.05.003