

# PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD EN PERSONAS MAYORES DE LA COMUNIDAD

José García<sup>12</sup>

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como fin atender una problemática en la población adulta venezolana, pues ésta, frente al auge de la salud mental en nuestro país, ha sido objeto de estudio, en esta oportunidad siendo las estrategias que utilizan las personas de la comunidad para hacer frente a los factores de riesgo de la ansiedad, o síntomas de la misma. El objetivo de este estudio será identificar las estrategias de afrontamiento en personas Adultas con y sin síntomas de ansiedad. La investigación se llevará a cabo a través de un diseño descriptivo – experimental, con 30 personas Adultas de la comunidad, que pudieran tener síntomas de ansiedad, seleccionadas a partir de la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), esto con el fin de identificar estrategias de afrontamiento propias de la ansiedad. Para medir las estrategias de afrontamiento se utilizará la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M). Teniendo en cuenta esto, se pretende idear una propuesta para la intervención comunitaria y capacitar a dichas personas en función de las necesidades en las áreas de a) reevaluación positiva; b) solución de problemas; c) reacción agresiva; d) expresión de la dificultad de afrontamiento; e) búsqueda de apoyo profesional; y f) evitación emocional, mediante el uso de técnicas cognitivo conductuales, así como también realizar talleres enfocados en capacitar al personal del Centro de salud en estas estrategias.

**Palabras Claves:** Ansiedad, Estrategias de afrontamiento, intervención comunitaria, técnicas cognitivo conductuales.

## ABSTRACT

The purpose of this research work is to address a problem in the Venezuelan adult population, since this, faced with the rise of mental health in our country, has been the object of study, this time being the strategies used by people in the community to deal with the risk factors of anxiety, or symptoms of it. The objective of this study will be to identify coping strategies in Adults with and without anxiety symptoms. The research will be carried out through a descriptive design -experimental, with 30 Adult people from the community, who could have anxiety symptoms, selected from the application of the Beck Anxiety Inventory (BAI), this with the in order to identify coping strategies typical of anxiety. To measure coping strategies, the Modified Coping Strategies Scale (EEC-M) will be used. Taking this into account, it is intended to devise a proposal for community intervention and train said people based on the needs in the areas of a) positive reassessment; b) troubleshooting; c) aggressive reaction; d) expression of coping difficulty; e) search for professional support; and f) emotional avoidance, through the use of cognitive behavioral techniques.as well as holding workshops focused on training Health Center staff in these strategies.

**Keywords:** Anxiety, coping strategies, community intervention, cognitive behavioral techniques.

<sup>12</sup>Estudiante de Licenciatura en Psicología, Universidad Bicentaria de Aragua, Venezuela, [jolsehateu@gmail.com](mailto:jolsehateu@gmail.com)

## **Introducción**

Los humanos son la especie más avanzada que existe en la tierra debido al don de la razón, pero ante todo son seres emocionales desde el momento en que nacen hasta que termina el ciclo vital, esto ha sido el legado genético por millones de años, desde el uso de la mente para resolver problemas, construir civilizaciones y avanzar como especie hasta las emociones que hicieron sobrevivir al hombre por mucho tiempo.

En esta ocasión, hay una emoción que se hace muy presente en la vida moderna, el miedo; la falta de gestión de la emoción puede conllevar a un fenómeno mucho más complejo y que en la sociedad moderna se ha hecho asunto menester, tratar de controlarlo para generar en un estado de bienestar, se habla de la ansiedad.

Entonces se tiene que, la ansiedad es una respuesta de anticipación ante una amenaza próxima. Se trata de una respuesta adaptativa y que todas las personas sienten en mayor o menor grado. Para diferenciar la ansiedad normal de la ansiedad patológica, expone que esta última persiste más en el tiempo y se caracteriza por una sobreestimación exagerada del peligro.

Por otra parte, la gestión o afrontamiento se refiere a la forma en que las personas resuelven o se enfrentan a circunstancias estresantes de su vida. Las estrategias de afrontamiento se relacionan con dos procesos: la evaluación cognitiva y el afrontamiento. La evaluación cognitiva es un proceso por el que la persona utiliza el juicio y raciocinio para evaluar la situación y sus capacidades de afrontamiento.

A su vez, el afrontamiento se define como los esfuerzos de tipo cognitivo y conductual para resolver demandas internas o externas que la persona evalúa como excesivas en relación a sus recursos, y que además están en constante cambio.

Dicho esto, la problemática en cuestión resulta del acceso a estos servicios, pues en el ámbito público la tasa de personas que solicitan servicios psicológicos

de atención primaria, supera las capacidades de abordaje de dichos entes de salud, haciendo que la necesidad de adquirir herramientas o estrategias para disminuir el riesgo psicosocial sea cada vez mayor y la atención a estos casos, sea cada vez más difícil de lograr. Ante esto, es necesario evaluar la capacidad de las personas de la comunidad, para hacer frente a estos factores de riesgo que acentúan la tasa de morbilidad en trastornos de ansiedad.

Es por todo lo antes expuesto que, la presente investigación que se detallará en este trabajo, pretendió estudiar la capacidad de las personas mayores para hacer frente a los riesgos psicosociales y las estrategias de afrontamiento que estos emplean para hacer frente a los síntomas de ansiedad. La investigación hace uso de las diferentes teorías cognitivas y revisiones de artículos, a técnicas y modelos que, si bien no tratan de responder a un nuevo conocimiento, sino que más bien serán la aproximación teórica de las variables a estudiar, en este caso, la ansiedad.



Haciendo énfasis en esto, se utilizan estos fundamentos para interactuar con las variables, pues bien, el objetivo será no sólo determinar la forma en que las personas Adultas de la comunidad de Barrio Bolívar, Estado Táchira, pueden afrontar las afecciones emocionales, sino en función de estos datos, proporcionar una adecuada solución metodológica a la intervención propuesta, con el fin de proporcionar a dichas personas y personal de salud del centro, las herramientas para promover su propio bienestar y evitar en gran medida las alteraciones emocionales derivadas de la ansiedad.

Así mismo, se plantea proporcionar un plan de intervención en el cual, se brindarán las herramientas necesarias a los pacientes, para poder hacer frente a los problemas acarreados por la ansiedad. Para ello, a lo largo del trabajo se expondrán

la metodología y los resultados obtenidos de las investigaciones en la atención primaria en Psicología y las comunidades aledañas al centro de salud en el cual se lleva a cabo dicho estudio.

## **Metodología**

El criterio utilizado para el diseño de investigación se determinó por el tiempo en que ocurren los hechos, además de ser necesario por ser una investigación con métodos cuantitativos, debido a ello, se hará uso de un diseño transversal descriptivo, experimental, pues se estudiarán las variables en función del momento en que se presentan.

En primera instancia, este diseño de investigación se puede entender desde la definición que nos arroja Hernández et al (2014), pues este autor propone que los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia o interrelación en un momento dado. La ventaja que supone este tipo de diseño radica en que la población o muestra será observada en un entorno completamente natural e invariable.

Además de que se verán afectadas las variables a causa del investigador, pues se intervendrá directamente en ellas. Este tipo de diseño permitirá al antes mencionado proyecto estudiar más a fondo la variable socio-cultural y a la población adulta que es objeto del proyecto, para así obtener un precedente para futuras intervenciones o proyectos socio-comunitarios.

Durante el estudio propuesto, se tomaron en cuenta diversas técnicas para obtener la información necesaria en cuanto al estudio de la problemática, entre las cuales tenemos la observación directa y la entrevista no estructurada, que además del arqueo bibliográfico.

La observación Según lo que expone Del Cid et al.(2007), dentro del proceso de investigación científico la observación es una técnica que tiene el objetivo de advertir o estudiar algo con atención, utilizada tanto en la investigación cualitativa

como en la investigación cuantitativa como una manera de presenciar las variables en función del momento en que se presentan y obteniéndose dichos datos de manera más directa al existir una intervención propia del investigador.

Por su parte Hernández et al. (2014), plantean que: Este método de recolección de datos consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y situaciones observables, a través de un conjunto de categorías y subcategorías.

El instrumento elegido es la Lista de Cotejo, y haciendo un análisis en lo que dice Rojas (2011), ésta definida como un instrumento de verificación diseñado para la evaluación a través de la observación, en ella se enlistan las características, aspectos, cualidades, conductas, cuya presencia o ausencia se busca determinar mediante una evaluación cualitativa inmersa en el entorno de cada elemento a estudiar.

Aunado a ello, otra de las técnicas que se utilizará más enfocada en el análisis descriptivo de la investigación, son los Test Psicométricos, ya que son métodos estructurados. Los instrumentos a utilizar serán el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), y la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), que no interfieren en la validez de los datos recolectados, por ende, tampoco en los resultados. Agregando así, una confiabilidad y validez extra al objeto de investigación.

Como se puede apreciar, la serie de aspectos que se sugiere tomar en cuenta de cara al uso de las encuestas para la recolección de información tiene que ver, tanto con el sustento teórico y el marco teórico-conceptual correspondiente al proyecto como con los procedimientos requeridos para su aplicación; todo esto, en el marco de un determinado diseño de investigación descriptivo experimental que permitirá evaluar aspectos de conducta de manera directa en la comunidad, bajo la influencia del objetivo principal de la investigación que sintetiza la estrategia teórico-metodológica de la misma.

La población clínica objeto de estudio se ubicó en un centro de Salud y la población no clínica se determinó en la comunidad. La muestra era de 20 personas de entre 50 y 65 años. En un primer momento se aplicó el BAI con el objetivo de verificar la presencia o ausencia de ansiedad, determinando que al menos 10 de éstas presentaban síntomas ansiosos, posteriormente se procedió a aplicar la Escala de Coping Modificada (EEC-M) y se asignó cada participante al grupo correspondiente.

### Resultados:

En primera instancia, se observan en la tabla las diferentes medidas de tendencia central, para el puntaje obtenido en el BAI en cada grupo: personas mayores sin síntomas de ansiedad clínica (M=2,67, DT=1.68 ), y con síntomas de ansiedad (M=8,20, DT=2.78).

Grupo	N	Mínimo de items	Máximo de items	Media	Desviación típica
Personas mayores sin ansiedad	10	1	13	2.67	1.68
Personas mayores con ansiedad	10	21	43	8.20	2.78

Fuente: García, (2023)

En cuanto al grupo de personas mayores que no presentó síntomas de ansiedad en el test BAI, se determinó que en el Test EEC-M las tres estrategias más utilizadas son: a) solución de problemas; b) reevaluación positiva; y c) búsqueda de apoyo social. Así mismo, en cuanto al grupo con síntomas clínicos de ansiedad se encuentra que las tres más usadas son: a) solución de problemas; b) evitación cognitiva; y reevaluación positiva.

**Tabla de puntuaciones en el Test EEC-M**

Estrategia de afrontamiento	Media		Desviación típica	
	S/A	C/A	S/A	C/A
Solución de problemas	3.13	2.54	0.82	0.60
Búsqueda de apoyo social	2.38	3.41	1.06	0.83
Espera	2.24	2.46	0.72	0.61
Religión	2.51	2.70	1.29	1.13
Evitación emocional	2.90	3.50	0.83	0.94
Búsqueda de ayuda profesional	1.04	2.10	1.13	1.07
Reacción Agresiva	2.08	3.43	0.82	1.02
Evitación Cognitiva	2.80	2.90	0.66	0.45
Reevaluación Positiva	4.02	2.23	1.00	0.67
Expresión de la dificultad de afrontamiento	2.70	3.15	0.80	0.76
Negación	2.47	3.50	0.83	0.95
Autonomía	2.66	3.13	0.90	0.93

Fuente: García, (2023)

### **Discusión**

Los resultados muestran algunos elementos comunes, en la forma como las personas mayores hacen frente a las exigencias de la vida, lo cual indicaría que la diferencia no está en el uso, sino en la frecuencia y en las habilidades que se tiene para que dichas estrategias sean eficaces. De tal manera, que el estímulo en sí mismo no es el estresor, es quien lo experimenta quién le da tal valoración.

En el caso de los participantes sin ansiedad, las estrategias más utilizadas son aquellas relacionadas con la solución de problemas, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social; estas estrategias están dirigidas a minimizar los efectos del estresor abordándolo de forma directa.

Por otra parte, estrategias como la expresión de la dificultad de afrontamiento y la búsqueda de apoyo profesional, presentan medias significativamente mayores en el grupo con sintomatología ansiosa. Dichas estrategias, son de tipo conductual y están encaminadas al aprovechamiento de los recursos disponibles en el medio social en el que se desenvuelve la persona, que ante la imposibilidad percibida para enfrentar el evento conflictivo por sí misma, busca un control externo; lo que denota, nuevamente, la característica evitativa en los sujetos con ansiedad.

El modelo terapéutico a tratar en este caso es la Terapia Cognitivo Conductual. La terapia cognitivo conductual tiene como fin, el explicar las intervenciones que resultan en una reducción del malestar psicológico y comportamientos desadaptativos, a través del cambio en los procesos cognitivos. Asimismo, afirma que las emociones y los comportamientos son los que generan las cogniciones.



Con relación a las técnicas de intervención de la ansiedad, Caballero y Gálvez (2019) refieren que la TCC incluye técnicas de psicoeducación, de cambio en pensamientos, conductas y de activación fisiológica. Por otro lado, dentro de las técnicas que contribuyen a la adherencia al tratamiento y que buscan generar un impacto de mayor relevancia, se encuentran las técnicas psicoeducativas y conductuales.

Por otra parte, Mera (2015), Vernon y Doyle (2017) sostienen que la terapia cognitivo conductual es una de las mejores terapias que se encuentran en la actualidad. Esto es por tres motivos: primeramente, por ser la más investigada dentro del campo de la psicoterapia; como segundo punto, porque en sus estudios demuestra la eficacia en su intervención en comparación con otros modelos.



Los resultados del presente artículo muestran que las estrategias de las personas mayores con ansiedad se caracterizan por un patrón de evitación y la percepción de pérdida de control; sin embargo, también muestra que la personas mayores también suelen utilizar estrategias que se consideran como adaptativas (solución de problemas y reevaluación positiva), lo que indicaría que estas personas hacen el intento de adaptarse, pero es posible que no cuenten con las habilidades suficientes para poner en práctica, de forma eficaz, éstas estrategias, lo que lleva a la frustración y por lo tanto, a retroalimentar la percepción de falta de control y la posterior evitación.

## **Conclusión**

En relación con lo antes expuesto, se pone en énfasis la idea y propósito de esta investigación de, basar los tratamientos de la ansiedad en Psicoeducar a las personas en herramientas que les permitan afrontar los problemas, aunado a técnicas cognitivo conductuales como las técnicas de exposición, entrenamiento en solución de problemas, reestructuración cognitiva y aceptación, elementos significativos de cada una de las estrategias señaladas anteriormente, aplicadas con el único objetivo de aliviar el malestar en los miembros de esta comunidad.

Además, cabe destacar que esta investigación supondrá un precedente para futuros trabajos acerca del tema de ansiedad y las estrategias de afrontamiento. Esta investigación se enmarca dentro de la línea de investigación de estado, Sociedad y desarrollo.

## **Referencias**

- Acuña, F. (2018). **Terapia cognitivo conductual aplicada a primigestas con ansiedad clínicamente significativa**. Tesis de maestría no publicada, Universidad de Panamá, República de Panamá.
- Andreo, A., Salvador, P.,Orteso, F.(2020). **Ansiedad y estrategias de afrontamiento**. European Journal of Health Research. Vol. 6, N° 2 (Págs. 213-225 <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i2.218>)

- Angulo E. (2011, Julio). **METODOLOGÍA CUANTITATIVA**. Recuperado el 09 de abril del 2023 en : <https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/eal/indice.htm>
- Bates, J. (2000). **Temperament as an emotion construct: Theoretical and practical issues**. In M. Lewis & J.M. Haviland-Jones Edit. Handbook of Emotions (2nd ed., pp. 382-396). New York: Guilford Press.
- Beck, A. & Clark, D. (1988). **Anxiety and depression: An information processing perspective**. Anxiety Research, 1, 23-36.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). **An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties**. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>.
- Bernard, E., Bastidas, T. (2016). **Análisis psicométrico del Life Orientation Test (LOT-R) en población diabética venezolana**. Universidad Central de Venezuela. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2016.02.002>
- Caballero, N., & Gálvez, C. (2019). **Manual de intervenciones cognitivo-conductuales aplicadas a enfermedades crónicas**. <https://books.google.com.pe/books?id=YaZ8DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Chorot, P. & Sandín, B. (1993). **Escala de Estrategias de Coping Revisado (EEC-R)**. Madrid: UNED.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela**. (1999, 30 de diciembre). Gaceta Oficial Extraordinaria N° 36.860 [Extraordinaria], marzo 24, 2000. Artículo 141. Disponible en: [https://www.oas.org/dil/esp/constitucion\\_venezuela.pdf](https://www.oas.org/dil/esp/constitucion_venezuela.pdf)
- Díaz, N., Soto, H., & Ortega, G. (2016). **Terapias cognitivas y psicología basada en la evidencia. Su especificidad en el mundo infantil**. Revista electrónica de estudiantes, 11(1), 19-38. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/24074/24202>
- Diez, C. & Sánchez, L. (2000). **Trastornos afectivos, ansiedad y depresión**. (pp. 51 a 83) Masson, 2da Edición, Barcelona.
- Del Cid, A., Méndez, R. y Sandoval, F. (2007). **Investigación. Fundamentos y metodología**. (Primera Edición). México: Pearson Educación.

- Fernández Abascal E.G. (1997). **Estilos y Estrategias de Afrontamiento**. Cuaderno de prácticas de motivación y emoción, Madrid: Pirámide.
- González, D., Barreto, A., & Salamanca, Y. (2017). **Terapia cognitiva. Antecedentes, teoría y metodología**. Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología, 10(2), 99-107. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6642554>
- Hernández, R; Fernández, C & Baptista, P (2014). **Metodología de la investigación. 6ta edición**. México: Mc Graw-Hill interamericana. 22 [https://www.academia.edu/24753853/Metodologia\\_de\\_la\\_Investigacion\\_Sampieri\\_6ta\\_edicion](https://www.academia.edu/24753853/Metodologia_de_la_Investigacion_Sampieri_6ta_edicion)
- Kosovsky, R. (2018). **El abordaje de las terapias cognitivas en niños, adolescentes y familias**.
- Lazarus, R. (2000). **Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud**. España, Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Lee-Baggley, D. & Preece, M. (2005). **Coping With In-terpersonal Stress: Role of Big, Five Traits**, Jour-nal of Personality, University of British Columbia, Blackwell Publishing.
- López, I., Riu, C. & Forner, B. (2005). **Cuidados Enfermeros**. Ed. Elsevier: España.
- Mayordomo, T. , Sales, A. , Satorres , E. & Blasco, C . (2015). **Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas**. Escritos de Psicología, 8(3), 26-32. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2904>
- Mera, C. (2015). **Los trabajos más relevantes de la historia de la psicología en el siglo XXI**. Tesis de maestría no publicada, Universidad de Cádiz, Puerto Real, España.
- Neumann, R., Seibt, B., & Strack, F. (2001). **The influence of mood on the intensity of emotional responses: Disentangling feeling and knowing**. Cognition and Emotion, 15(6), 725–747. <https://doi.org/10.1080/02699930143000266>
- Sampieri, R; Fernández, C & Baptista, P (2014). **Metodología de la Investigación**. McGraw-Hill. Ciudad de México: México.

Thayer, R (1989). **The biopsychology of mood and arousal**. New York: Oxford University Press, consultado el 30 de octubre de 2022 en: <https://books.google.hn/books?id=ORiwiDNqcbEC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>

Vernon A., & Doyle, K. (2017). **Cognitive Behavior Therapies: a guidebook for practitioners**. New York, USA: Amer Counseling Assn.

Watson, D. (2000). **Mood and Temperament**. The Guilford Press. New York. Disponible en: <https://books.google.tg/books?id=iPFboulhcQcC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Watson, D., Clarck, L. & Tellegen, A. (1988). **Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales**. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 1063 – 1070.



“La ansiedad es la mente yendo más deprisa que la vida!”

Anónimo