

PLAN DE INTERVENCIÓN BASADO EN PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA ABORDAR LA ANSIEDAD EN ADULTOS JÓVENES EN ASISTENCIA VIRTUAL

Oriana Ramirez²

RESUMEN

La ansiedad suele ser un problema de salud mental, que afecta a la mayoría de las personas cuando se llega a la etapa de adulto joven. Se señala que, por diversas situaciones va afectando el rendimiento personal, académico, familiar, en el que ocurren cambios en el sistema nervioso, dando sensaciones de nerviosismo, tensión o preocupación. Los síntomas de ansiedad en adultos jóvenes pueden variar, pero, generalmente incluyen preocupación excesiva, irritabilidad, dificultad para concentrarse, problemas de sueño, fatiga y tensión muscular, aunque, pueden experimentar ataques de pánico, que son episodios intensos de miedo y malestar físico repentinos. Así que, el investigador, se dedicó a enfocarse en las causas y tratamiento de la ansiedad, en cómo afecta en el ámbito cognitivo y emocional en los adultos jóvenes; reflejando así un servicio en donde se requiere plantear un tratamiento psicológico, llamado: “Plan de Intervención Basado en Psicoterapia Cognitivo Conductual para Abordar la Ansiedad en Adultos Jóvenes en Asistencia Virtual”. De tal manera, esta investigación se procede a realizar primeramente con una descripción de un servicio por medio de la asistencia virtual y su importancia en ese ámbito, seguidamente, se procede a realizar una investigación para llevar a cabo la revisión documental del mismo, sustentando conceptos que respaldan la fiabilidad del servicio a ofrecer y la problemática a resolver, y como último la realización de un plan de acción donde se establecen un conjunto de estrategias y pasos concretos diseñados para abordar el problema y alcanzar el objetivo específico para la reducción de síntomas de ansiedad.

Palabras clave: Ansiedad, Psicoterapia, Asistencia Virtual.

ABSTRACT

Anxiety is usually a mental health problem, which affects most people when they reach the young adult stage. It is noted that, due to various situations, personal, academic and family performance is affected, in which changes occur in the nervous system, giving feelings of nervousness, tension or worry. Symptoms of anxiety in young adults can vary, but generally include excessive worry, irritability, difficulty concentrating, sleep problems, fatigue and muscle tension, although they may experience panic attacks, which are intense episodes of sudden fear and physical discomfort. So, the researcher dedicated himself to focusing on the causes and treatment of anxiety, how it affects the cognitive and emotional sphere in young adults; thus reflecting a service where it is required to propose a psychological treatment, called: “Intervención Plan Based on Cognitive Behavioral Psychotherapy to Address Anxiety in Young Adults in Virtual Assistance.” In this way, this research is carried out first with a description of a service through virtual assistance and its importance in that area, then, an investigation is carried out to carry out the documentary review of the same, supporting concepts that support the reliability of the service to be offered and the problem to be resolved, and lastly, the implementation of an action plan where a set of strategies and specific steps designed to address the problem and achieve the specific objective for the reduction of anxiety symptoms. **Keywords:** anxiety, psychotherapy, virtual assistance.

² Estudiante de psicología de la Universidad Bicentennial de Aragua-Venezuela.

Ori.yoya99@gmail.com

<https://revistasuba.com/index.php/PSIQUISUBA>
psiquis@uba.edu.ve

Introducción

Hoy en día, la psicología es sumamente fundamental para poder estudiar lo que ocurre dentro de una sociedad, ya que existen situaciones en que las personas no son capaces de comprender y enfrentar de manera objetiva y asertiva momentos de ansiedad. De forma general, el mundo está viviendo diferentes experiencias y consecuencias de vida, como lo fue el Covid-19, y actualmente, las crisis económicas y otros factores que afectan el estilo de vida y salud de la población en adultos jóvenes.

De tal manera, se busca reflejar medidas necesarias para entender esa problemática ya que muchas veces la sociedad no se toma en cuenta, así que, la intervención de la ansiedad en asistencia virtual es un factor que ha surgido con el crecimiento de la tecnología y la digitalización de diversos servicios, ya que a medida que más personas recurren a la asistencia virtual para obtener información, resolver problemas, psicoeducar, realizar transacciones, entre otros, es común experimentar cierto grado de ansiedad.

Dando entender lo expuesto, los síntomas de ansiedad pueden manifestarse de diferentes maneras al interactuar con la sociedad e inclusive de manera virtual, ya que existen personas que de alguna manera pueden sentirse nerviosas por no estar familiarizadas con la tecnología utilizada, lo que puede generar temor a cometer errores o no saber cómo utilizar adecuadamente los sistemas virtuales.

Por ende, se destacan las observaciones que se dan por el resultado de esos efectos que generan esa anomia en el comportamiento de la mayoría de las personas con ansiedad, por lo que resulta habitual escuchar deterioro de la personalidad, de lo cognitivo y de determinantes de la supervivencia; es decir, la expresión de la ansiedad, producto de la inestabilidad tanto del yo, como del entorno. Por lo tanto, se hace necesario aplicar un plan de intervención basado en la psicoterapia cognitivo-conductual, para abordar la ansiedad en adultos jóvenes en asistencia virtual.

Es importante reconocer, abordar y brindar un entorno seguro y accesible para ofrecer instrucciones claras y detalladas, así como proporcionar apoyo adicional cuando sea necesario para que exista reducciones de los síntomas de ansiedad y mejorar la

experiencia de las personas que requieran de dicha intervención. En síntesis, la asistencia virtual representa un emprendimiento de la matriz del conocimiento científico y de la práctica profesional de la psicología donde no existen límites, solo hay planes de intervención en beneficio del autocontrol, autoestima, motivación y cambios organizacionales dentro de la familia, empresas o instituciones.

En secuencia, los adultos jóvenes son los principales actores que impulsan esta propuesta debido a una observación subjetiva a los siguientes síntomas como lo es el aumento de estrés, preocupaciones excesivas, nerviosismos, miedos, falta de sueño, falta de apetito y encontrando un conjunto de factores negativos que alimentan la ansiedad.

Sin embargo, en dicha investigación, existen aportaciones de reseñas de autores que respaldan lo establecido en este artículo, como su punto de influencia en los adultos jóvenes y cómo ésta puede ser intervenida aplicando las técnicas de esta corriente psicológica, pero de modo virtual, siendo una asistencia promotora de los nuevos cambios de estos últimos tiempos que es llegar a los pacientes a través de un circuito que fomente el auto ayuda.

Metodología:

El método cuantitativo según Guerrero (2014): “consiste en contrastar hipótesis desde el punto de vista probabilístico y, en caso de ser aceptadas y demostradas en circunstancias distintas, a partir de ellas elaborar teorías generales”. Por lo que se establece como un conjunto de técnicas y procedimientos utilizados en la investigación científica para recolectar, analizar e interpretar datos numéricos.

Todo se centra en la medición objetiva de variables y en el uso de métodos estadísticos para obtener resultados cuantificables y generalizables. De manera que esta metodología se desarrolló para llevar a cabo una fase de diagnóstico en dicha investigación, en donde se estableció un instrumento llamado Escala de Ansiedad de Hamilton, y establecer un análisis estadístico para validar hipótesis o responder preguntas de investigación.

Así que, parte de un diseño que se realizó para recolectar y saber el nivel de ansiedad que tiene cada paciente al inicio de la asistencia virtual, debido al interés de promover la aplicación de una intervención adecuada para cada individuo, es decir, desde el primer contacto e identificar el problema que presenta a través de la Escala de Ansiedad de Hamilton, que en este caso se aplicó como fase inicial relacionada con la intervención psicoterapéutica de la corriente cognitivo-conductual.

Por medio de este instrumento eficaz que utiliza los métodos psicoterapéuticos en asistencia virtual para manejar los niveles de ansiedad en adultos jóvenes comprendidos desde los 18 años a los 40 años de edad, hizo referencia a las tendencias digitales que abarcan un aprovechamiento positivo para ofrecer un servicio gratuito y personal, por medio de las redes sociales.

De modo que se determinó, luego de plantear el conocimiento teórico y práctico, la identificación de tres pacientes con edades diferentes, a las cuales se le aplicó la Escala de Ansiedad de Hamilton. Siendo los siguientes:

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Edad: 20 años. Género: Femenino. Diagnóstico: ansiedad leve, con una puntuación de 17.	Edad: 30 años. Género: Masculino. Diagnóstico: Ansiedad leve, con una puntuación de 15.	Edad: 40 años. Género: Femenino. Diagnóstico: Ansiedad moderada, con una puntuación de 22.

Con esto se comprueba que todos los estados de ansiedad son diferentes, ya que esta herramienta suele ser precisa para evaluar el nivel o grado de severidad de la ansiedad en una persona. De tal manera, es oportuno explicar que la técnica está basada en desarrollar el instrumento de la Escala de Hamilton, como se ha mencionado, siendo parte de la identificación de lo que siente el paciente con su entorno.

Resultados

Se resalta la evidencia hacia una visión práctica, que va desde la metodología hasta la determinación del nivel de ansiedad detectado en la Escala de Ansiedad de Hamilton,

las cuales se lleva a cabo en la primera cita donde por día se pueden realizar tres entrevistas de acuerdo a la descripción del contexto basándose en sus datos, anécdotas y experiencias que permiten el acercamiento para aplicar la problemática mencionada, por medio de 14 ítems con 5 opciones, entre:

0 Ausente, 1 Intensidad Leve, 2 Intensidad Moderada, 3 Intensidad Grave y 4 Incapacitado; cada uno analizados según las respuestas de los entrevistados, siendo los resultados siguientes:

El primero y segundo entrevistado, arrojó padecer de ansiedad leve, ya que presenta tensiones y estados de alerta de la vida diaria, mientras que el tercer entrevistado manifiesta ansiedad moderada, es decir, sus preocupaciones se centran en las situaciones inmediatas, dentro del acontecer de su entorno. Entonces, de acuerdo a las respuestas y la identificación del nivel de ansiedad, se procede a crear las técnicas de relajación y otras para abordar y reducir el problema.

Discusión

La terapia cognitivo-conductual para abordar la ansiedad en adultos jóvenes en asistencia virtual, en este caso, se relaciona con las tendencias digitales, para comunicar y ofrecer informaciones y otros aspectos que contribuyen con el desarrollo de habilidades y destrezas comunicativas, ya que cada intervención o bien sea sesión determinada para abarcar la reducción de la sintomatología de la ansiedad, se llevan a cabo por medio de tres etapas, siendo una inicial para recoger datos e informaciones por medio de entrevistas, cuestionarios y otros instrumentos de evaluación psicológica; como segunda etapa, se busca llevar a cabo un plan de desarrollo y progreso continuo para así determinar si existe mejoras o no en el proceso de intervención; y como última etapa, la culminación del proceso terapéutico.

Dándole así a cada etapa una duración de 3 sesiones por semana, en un tiempo determinado de 3 meses. Aunado a ello, la psicoeducación, no solo va a definir el diagnóstico profesional, sino que se va a basar en abordar todos aquellos acontecimientos o situaciones que ocurren en el día a día de las personas, comunidad o un país entero, por lo que hoy en día es una herramienta de cambios constantes

particulares en relación a los procesos sociales, biológicos y cognitivos para garantizar la independencia, motivación, seguridad y autonomía personal.

Conclusión

Los adultos jóvenes son especialmente susceptibles a experimentar problemas de ansiedad debido a varios factores, como lo es la transición a la vida adulta, las presiones académicas, los factores laborales, cambios en las relaciones personales y la presión e incertidumbre sobre el futuro. Por ende, el tratamiento a llevar a cabo para la resolución de problemas de ansiedad en adultos jóvenes, se establece por la psicoterapia cognitivo-conductual, ya que ayuda a identificar y realizar cambios en los patrones del pensamiento que suelen ser negativos con conductas problemáticas.

Aunado a ello, todo lo relacionado en esta investigación, se procede desde la asistencia virtual, ya que de ahí se establece hoy en el día la innovación de la tecnología moderna, para lo siguiente:

-Los programas en línea y las aplicaciones móviles, que están expuestos para crear espacios específicamente para la ayuda social y personal de cada persona, para gestionar los síntomas de ansiedad. Así que, estas aplicaciones ofrecen una variedad de diseños y herramientas para el mismo, como los son los ejercicios de respiración, técnicas de relajación, seguimiento de los equilibrios emocionales que ofrece las técnicas de la terapia cognitivo-conductual.

-Mencionado anteriormente, para llevar a cabo los planteamientos requeridos, se toma en cuenta la factibilidad de las aplicaciones modernas, como los formatos digitales que conllevan a estrategias basadas en evidencias claras para modificar los pensamientos negativos y transformar los patrones del comportamiento, todo basado en la psicoterapia cognitivo-conductual.

-Los recursos educativos, se basan especialmente en cómo abordar los síntomas de ansiedad, se pueden encontrar artículos, blogs, establecer video llamadas y vídeos que brindan información detallada sobre los diferentes tipos de ansiedad, sus causas, síntomas y estrategias de manejo. Estos recursos educativos pueden ayudar a las

personas a comprender mejor su ansiedad y proporcionarles herramientas prácticas para hacer frente a ella.

-Las comunidades en línea, promueven los grupos de apoyo para crear fortalecimiento de informaciones y fuentes valiosas para consejos prácticos para aquellas personas que experimentan ansiedad.

De tal manera, para abarcar la ansiedad en los adultos jóvenes, la intervención a tratar en este proceso investigativo, radica en el modelo de psicoterapia cognitivo-conductual, ya que ayuda a tomar conciencia de las ideas y pensamientos negativos que suceden en el entorno social y personal, por ende, busca la ayuda del paciente para cambiar las emociones y conductas que de alguna manera radican en los procesos fisiológicos disfuncionales. Por otro lado, se determinan los controles del manejo de los síntomas de la enfermedad que actualmente padece el paciente, también previene recaídas, tiene la finalidad de superar conflictos emocionales y aprender a comunicarse con los demás.

En síntesis, la psicoterapia cognitivo-conductual puede ayudar a controlar esos síntomas o alteraciones que modifican las conductas y comportamientos, en una población en general, pero específicamente abarcando los adultos jóvenes, se da énfasis en lo mencionado, en que este modelo puede favorecer y modificar el estilo del pensamiento del paciente por los cambios conductuales que se presentan en cada sesión. Por lo tanto, ese modelo de intervención es adecuado para obtener el mejor desempeño y apoyo según las necesidades individuales de cada persona, basándose en la asistencia virtual.

Referencias

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). **MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES (DSM-5)** 5ª Edición. Editorial Médica Panamericana, Asociación Americana de Psiquiatría (APA). Disponible en: <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf> [Consulta: 2023 noviembre 10]
- Chacón E y Xatruch D. (2021). **Generalidades sobre el trastorno de ansiedad.** [Revista en línea] Cúpula 2021; 35 (1): 23-36. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf> [Consulta: 2023 noviembre 05]

- Donprofe.com (2022). **¿Qué es la ansiedad según OMS?** [Página web en línea]
Disponible en: <https://www.donprofe.com/que-es-la-ansiedad-segun-oms>
[Consulta: 2023 noviembre 09]
- Gómez C y Soto J. (2018). Avances en realidad virtual e intervenciones en psicología clínica. [Artículo en línea] vol. 13, núm. 1, pp. 1-15. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1390/139059076005/html/> [Consulta: 2023 noviembre 12]
- Organización Mundial de la Salud. (2023). **Trastornos de ansiedad.** [Sitio web]
Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> [Consulta: 2023 noviembre 07]