
PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS Y ANSIEDAD GENERALIZADA EN COVID- 19

Distorted thoughts and generalized anxiety in Covid-19
*Pensamentos distorcidos e ansiedade generalizada em COVID-
19*

Gilda Moreno Proaño¹ 

¹ Carrera de Psicología. Universidad Tecnológica Indoamérica. Quito-Ecuador. Correo:
gyldamoreno@uti.edu.ec

Fecha de recepción: 23 de junio de 2020.

Fecha de aceptación: 29 de junio de 2020

RESUMEN

La pandemia del COVID-19 ha generado una mayor demanda de atención psicológica de la población, al presentar molestias, sufrimiento y síntomas de ansiedad como, por ejemplo, insomnio, preocupación, angustia, distraibilidad, bajo apetito, cansancio, entre otros; a la vez la aparición de pensamientos distorsionados que invaden la psiquis del ser humano e impiden el buen desenvolvimiento en las actividades cotidianas, llegando inclusive al convencimiento total de una cognición negativa que influye en las emociones y por lo tanto en la conducta. En este artículo se analizan los principales pensamientos distorsionados que se evidencian en el tiempo de pandemia y que están incluidos en la sintomatología de la ansiedad generalizada.

Palabras claves: COVID-19, psicoterapia cognitiva, ansiedad, triada cognitiva, pensamientos distorsionados.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has generated a greater demand for psychological attention by the population, because it presents symptoms of discomfort, suffering and anxiety symptoms such as insomnia, worry, anguish, distraction, low appetite, fatigue, among others; at the same time the appearance of distorted thoughts that invade the psyche of the human being and hinder the development in daily activities, even reaching the total conviction of a negative cognition that influences emotions and behavior. This article analyzes the main distorted thoughts that are evident at the time of the pandemic and that are included in the symptoms of generalized anxiety.

Keywords: COVID – 19, cognitive psychotherapy, anxiety, cognitive triad, distorted thoughts.

RESUMO

A pandemia de Covid-19 gerou uma demanda maior por atenção psicológica da população, apresentando sintomas de desconforto, sofrimento e ansiedade como insônia, preocupação, angústia, distração, baixo apetite, fadiga, entre outros; ao mesmo tempo, o aparecimento de pensamentos distorcidos que invadem a psique do ser humano e impedem o bom desenvolvimento das atividades cotidianas, chegando até à convicção total de uma cognição negativa que influencia emoções e, portanto, comportamento. Este artigo analisa os principais pensamentos distorcidos evidentes na época da pandemia e incluídos nos sintomas de ansiedade generalizada.

Palavras-chave: COVID-19, psicoterapia cognitiva, ansiedade, tríade cognitiva, pensamentos distorcidos.

La pandemia del Covid-19 que apareció en el año 2019 hasta la actualidad (3 junio 2020) ha impactado a cada familia del mundo, ha ido tomando fuerza en el pensamiento de cada ser humano, en ocasiones de forma negativa, afectando el equilibrio emocional de la población.

Los pensamientos distorsionados en la pandemia, relacionados con la sintomatología de ansiedad generalizada, se centran en la interpretación de la situación como peligrosa, asociada a la pérdida, daño, enfermedad o muerte, insuficiente control interno y externo de las circunstancias distribuidas en el miedo al daño físico y mental, a la frustración, a la incapacidad para afrontar las dificultades y a la preocupación excesiva por todo [1].

Un estudio cognitivo de la ansiedad, propuesto por Dugas en el año 1995, revela cuatro procesos cognitivos en el mantenimiento de la ansiedad: 1) Intolerancia a la incertidumbre 2) La tendencia a sobreestimar la utilidad de la preocupación 3) Orientación ineficaz frente a los problemas y 4) la evitación cognitiva; por consiguiente, la pandemia del Covid – 19, al aparecer de manera repentina y al desconocer el tiempo de control de la misma, predice un futuro negativo y, por lo tanto, ansiedad [2].

Intolerancia a la incertidumbre. - La ansiedad se relaciona con la intolerancia a la incertidumbre, convierte una preocupación normal a una preocupación extrema e incontrolable, que se relaciona con los factores cognitivos internos, poniendo mayor atención a las causas del evento provocador de ansiedad, mas no a las posibles alternativas de solución.

Tendencia a sobreestimar la utilidad de la preocupación. - Existe la creencia que presentar preocupación es saludable y protege de las emociones negativas a futuro; es decir la preocupación es un rasgo de personalidad positivo.

Orientación ineficaz frente a los problemas. – Una persona cree que la preocupación es la mejor alternativa para resolver un problema, lo cual es no verdadero, ya que la mejor solución a los problemas es enfrentarlos inmediatamente sin perder el tiempo en preocupaciones improductivas, situación que no es posible equiparar en el trastorno de ansiedad.

La evitación cognitiva. – Una persona que presenta sintomatología de ansiedad, no sufre por situaciones presentes, sino por eventos negativos futuros e inciertos, escenario que le lleva a evitar los momentos que le provocan angustia al pensar en

sucesos negativos que son aleatorios, en lugar de identificar y aceptar las emociones y pensamientos que surgen frente al acontecimiento [3].

Asimismo, la relación entre la incertidumbre y la capacidad para resolver problemas, desencadena preocupación extrema que se incluye en la incomodidad del aislamiento social; ante lo cual, se intensifica la visión negativa del futuro y por ende la presencia de pensamientos distorsionados.

Los pensamientos negativos, denominados por Aaron Beck como distorsionados, son sesgos cognitivos de una realidad exagerada, desajustada, que provocan malestar emocional y conductual y propone la triada cognitiva, pensamiento, emoción y conducta, en inicio para la depresión; sin embargo, se ha extendido para estudios de la ira y ansiedad [4].

Beck manifiesta que no es el acontecimiento en sí lo que provoca malestar, sino la interpretación que se realice del mismo; es decir, entra en juego las creencias, ideología, rasgos de personalidad y las experiencias previas para determinar si tal acontecimiento es positivo o negativo y la respuesta emitida; por consiguiente, aparecen los pensamientos distorsionados y refuerza la triada cognitiva planteada por Beck, como se muestra en la figura 1, que anuncia la influencia del pensamiento negativo sobre el estado de ánimo, sobre las emociones y a la vez en la conducta.

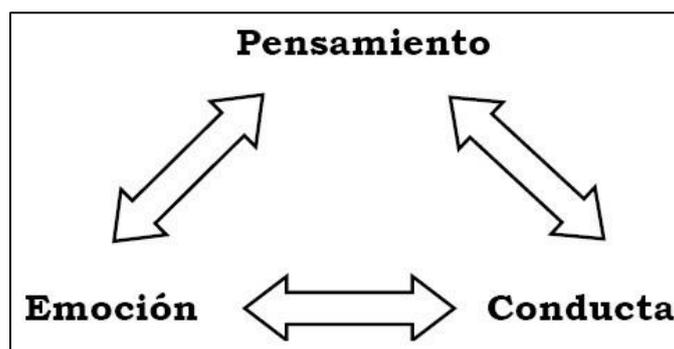


Figura 1. Triada cognitiva Aaron Beck [5]

Se puede observar la relación mutua entre los pensamientos, la emoción y la conducta negativa, ninguna muestra causalidad sino influencia directa en tres aspectos del ser humano:

Visión negativa de sí mismo. - Tiende a subestimarse permanentemente, piensa que le falta capacidad para afrontar las adversidades.

Visión negativa de sus experiencias. – Tiende a ver los obstáculos de manera continua, a canalizar sus experiencias de manera negativa y desafortunada.

Visión negativa del futuro. – Muestra dificultades para armar un plan de vida con optimismo, el futuro se ve sombrío e incierto.

A continuación, en la Figura 2, se explica el esquema de la ansiedad y su interpretación cognitiva frente a un evento perturbador (A) como la crisis generada por la Covid-19, la cual desencadena pensamientos negativos sobre la misma (B) como, por ejemplo, “Me voy a contagiar”, “Voy a morir”, “Nunca más voy a poder salir”, “Es lo peor que nos ha pasado”, “Es el fin del mundo”, “No podré soportar el aislamiento”, “Estoy

completamente solo”. Consecutivamente, aparecen las emociones y la conducta (C), entre las cuales se menciona, ira, insomnio, preocupación, somatizaciones, tensión muscular, dificultad para concentrarse, temor exagerado por la situación económica, laboral social y por último las consecuencias se reflejan en el deterioro en la salud física y en las relaciones familiares.

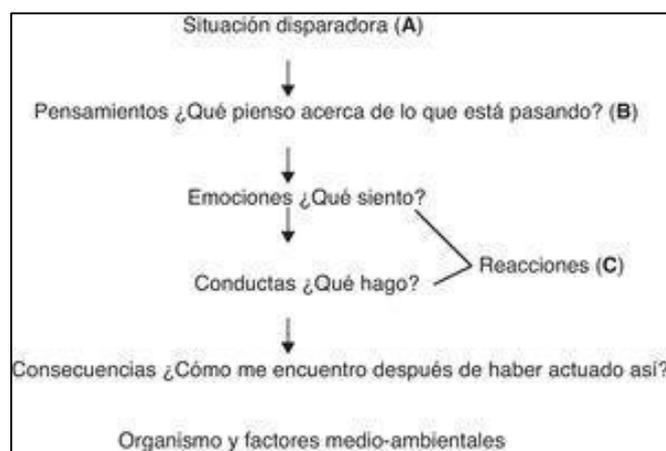


Figura 2. Esquema de la interpretación cognitiva de la ansiedad [6]

Los pensamientos distorsionados más comunes que pueden aparecer en el tiempo de confinamiento frente al evento disparador que es la pandemia, son: el catastrofismo, el filtraje, sobregeneralización y la interpretación del pensamiento.

Visión catastrófica. - Es un pensamiento negativo que cataloga la situación como algo exageradamente grave y peligroso, del cual no habrá salvación, no se considera o se minimizan las señales de seguridad. Se escuchan frases como: “Pienso que será el fin”, “Voy a morir”, “Es el fin del mundo”.

Filtraje. - Es un pensamiento que selecciona sólo los detalles negativos de la situación; es decir la atención permanece en los aspectos que le provocan malestar a la persona, deja de lado lo positivo y llega a una conclusión con base a lo filtrado. Se identifica frases como “Seguiremos en aislamiento todo el año”, “Volveremos a contagiarnos”, “No encontrarán la vacuna”. “Es insoportable lo que estoy viviendo”.

Sobregeneralización. - Constituye la sobredimensión de las características individuales de un evento y analizarla como una situación general, en la cual no existen excepciones de ninguna naturaleza. En este sentido, se manifiestan pensamientos como, por ejemplo: “Todos vamos a morir”, “Nunca voy a poder salir nuevamente”, “Nadie puede ayudarme”.

Interpretación del pensamiento. - Asignar a los demás los pensamientos y motivaciones propios, con base al mecanismo de defensa de la proyección; sin ninguna prueba, cree conocer lo que otra persona está pensando. Las palabras claves son: “Pienso que eso es porque...”, “Pienso que ella dice eso porque ...”, “Pienso que extienden las restricciones porque seguramente estamos contagiados”.

Es así que la pandemia Covid- 19 aumenta considerablemente la demanda de atención psicológica por ansiedad.

REFERENCIAS

- [1] A. Gil Andino y A. Cano, Aplicación de técnicas cognitivo conductuales en un caso de ansiedad generalizada. Revista Psiquiatría.com, vol. 5, núm. 3, 2001.
- [2] N. Londoño, E. Jiménez, F. Juárez y C. Marín, Componentes de vulnerabilidad cognitiva en el trastorno de ansiedad generalizada. Revista International Journal of Psychological Research, vol. 3, núm. 2, pp. 43-54.
- [3] E. Keegan, La ansiedad generalizada como fenómeno: Criterios diagnósticos y concepción psicopatológica. Revista Argentina de Clínica Psicológica, vol. XVI, núm. 1, pp. 49-55, 2007.
- [4] E. Fernández-Abascal & M. Sánchez. Técnicas cognitivas en el control del estrés. [online]. Madrid: UNED Ediciones, 2002 disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Cano-Vindel/publication/230577047_Tecnicas_cognitivas_en_el_control_del_estres/links/0fcfd501997ded989c000000.pdf
- [5] J. Camacho, El ABC de la terapia cognitiva [online]. Buenos Aires, 2003. Disponible en: https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=el+abc+de+la+terapia+cognitivo&btnG=&oq=el+abc+de+la+terapia+cognitiva
- [6] C. Ibañez – Tarín y R. Manzanera – Escartí, Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I). Revista de Medicina de familia, SEMERGEN, vol. 38, núm. 6, pp. 377-387, 2012.

NOTA BIOGRÁFICA



Gilda Moreno Proaño. **ORCID iD**  <https://orcid.org/0000-0002-5012-1391>
Es Psicóloga Clínica y Magister en Psicoterapia. Su línea de investigación es en psicoterapia cognitiva, conducta y parejas. Actualmente es Docente/investigadora de la Carrera de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica, de la ciudad Quito país Ecuador.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.