



# Estrategias de enfrentamiento, trastornos de ansiedad y COVID-19

## Coping strategies, anxiety disorders and COVID-19

**Mtro. Pedro Vargas Ávalos**

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM  
systacad@gmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.43.83649>

### Resumen

En este artículo se realiza una revisión de los conceptos de estrategias de enfrentamiento, trastorno de ansiedad, ansiedad como síntoma emocional y la conceptualización que se tienen de ellos ante el COVID-19. Esto es debido al interés de diferenciar las características presentes en un trastorno de ansiedad y la ansiedad únicamente como síntoma, en los efectos que ha tenido la pandemia en la salud mental y emocional, así como en las estrategias de enfrentamiento ante la misma, que pueden ser de ayuda para minimizar las consecuencias de esta. Por lo tanto, enfrentar el estrés, el miedo y la ansiedad de una forma positiva se convierte en una necesidad que permite a los individuos, a los grupos familiares y a la comunidad.

**Palabras clave:** estrategias de enfrentamiento, salud mental, estrés, ansiedad, COVID-19.

### Abstract

This article reviews the concepts of coping strategies, anxiety disorder, anxiety as an emotional symptom, and the conceptualization of them in the face of COVID-19. This is due to the interest in differences in the characteristics present in an anxiety disorder and anxiety only as a symptom in the effects that the pandemic has had on mental and emotional health, as well as in coping strategies before it, which can be help to minimize the consequences of this. Therefore, coping with stress, fear, and anxiety in a positive way becomes a necessity that empowers individuals, family groups, and the community.

**Keywords:** coping strategies, mental health, stress, anxiety, COVID-19.

Recibido el 23 de mayo de 2021.  
Aceptado el 10 de septiembre de 2021.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

En la actualidad el elevado número de casos confirmados de COVID-19 a nivel mundial ha dado como resultado en la población un nivel mayor de preocupación, no solo con relación a la enfermedad, sino también por las consecuencias económicas y sociales de esta, lo que puede exacerbar la experiencia emocional y que estas se perciban con mayor intensidad, tanto en adultos como en niños. Esto se considera debido a la cuarentena y el aislamiento social de las familias, por lo que se ha visualizado un aumento en la atención de personas que describen síntomas con ansiedad, depresión, soledad, insomnio y sentimientos de tristeza, desesperación e incluso pensamientos suicidas. Es indudable que se presentan efectos en la salud mental de la población mundial a causa de las condiciones de la pandemia actual, por lo que se han propuesto algunas estrategias de enfrentamiento que permiten tener disminuir algunos de los efectos negativos en la salud mental, que es importante para el bienestar y la salud, en general (Valero, Vélez, Durán y Torres, 2020). Pero los seres humanos cuentan con estrategias que permiten dar solución a las situaciones problemáticas, a las que se les conoce como estrategias de enfrentamiento.

## Enfrentamiento

En psicología clínica, el término de enfrentamiento es sinónimo de afrontamiento y por lo tanto se consideran equivalentes. Las diferentes definiciones de enfrentamiento consideran tanto los procesos biológicos como las modalidades de cognición, de emoción, de patrones conductuales y de interacción social. Se utiliza el término para hacer referencia a cierta clase de defensas adaptativas como actividades de enfrentamiento (Guillén-Riebeling, 2015).

Para Lazarus (2000), quien expone la teoría del enfrentamiento, implica el estudio de la emoción y establece el considerar la cognición, la motivación y la adaptación, aunque el objeto de estudio central es el

proceso de evaluación cognoscitiva, que es el proceso de para la toma de decisiones que permite una evaluación de los posibles daños y los beneficios en las interacciones que las personas tienen con su ambiente.

Cuando se hace referencia a la conceptualización de Enfrentamiento, se tienen que considerar los diferentes enfoques en los que se presentan, ya que van desde el considerar el término como un *rasgo de personalidad*, como *estado*, como un *evento situacional*, como *procesos adaptativos conscientes* o como *defensa*, que además son intrapsíquicas y rígidas (Lazarus y Folkman, 1988. En Zavala, Rivas, Andrade y Reidl, 2008).

En la literatura se pueden encontrar referencias a las estrategias de enfrentamiento y otros a los estilos de enfrentamiento, pero realizando una diferenciación, ya que si se considera como estrategia se habla de procesos con menor estabilidad, duración, inmediata y efímera; si es vista como estilos, se caracterizan por ser más permanentes en el sujeto, cumpliendo así una función de mediador entre el estrés y la adaptación al medio, lo que permitirá tener espacio, tiempo y oportunidad para responder al estímulo demandante (Zavala, Rivas, Andrade y Reidl, 2008; Guillén, 2015).

Cuando las personas se encuentran ante situaciones estresantes, pueden mostrar conductas de acercamiento-avoidance o bien procesos defensivos para enfrentar las demandas de esta, que pueden ser complejas, además de estrategias cognitivo-conductuales que les permiten resolver problemas con regulación de las funciones emocionales (Felton y Revenson, 1984 en Zavala, Rivas, Andrade y Reidl, 2008). Incluso se han diseñado instrumentos psicológicos con la finalidad de evaluar las estrategias de enfrentamiento, ante el estrés, desordenes psicológicos y orgánicos, que se basan en la teoría de Lazarus & Folkman (1984) (Guillén Riebeling, 2015).

**CUADRO 1.** Conceptualización de Enfrentamiento por estilo y estrategia.

Estilo	Estrategia
Enfocada en el problema frente a Emoción Aproximación frente a Evitación Evitación frente a No evitación	Centradas en la emoción Centradas en el problema Conducta frente a la cognición

Nota: Elaboración propia.

## Trastornos de ansiedad

Las características actuales de vida, en las que el aislamiento y el miedo al contagio por COVID-19, producen efectos en la salud tanto mental como física de las personas, se destaca la constante de experimentar emociones negativas e incluso agotamiento físico, visualizado aún más en quienes están en primera línea de batalla, como lo es el personal de salud. Los problemas de salud mental tienen repercusiones en la calidad de vida de los individuos, aun cuando las características que se presentan están asociadas a las relativas a los trastornos de ansiedad, es imprescindible realizar una diferenciación entre síntomas ansiosos y un trastorno como tal (Peñañiel et al 2021).

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (2013), la ansiedad es una respuesta considerada de anticipación ante una amenaza, es decir, es una respuesta adaptativa que todas las personas experimentan en mayor o menor medida. Se compone por características de miedo, ansiedad y diversas alteraciones emocionales.

Los trastornos de ansiedad se diferencian del miedo y la ansiedad “normal”, por ser excesivos o persistir más allá de los periodos de desarrollo apropiados, es decir, estos se consideran componentes persistentes en la vida del sujeto, regularmente presentes por más de seis meses. (Sierra, Ortega, y Zubeidat, 2003).

Para Peñañiel, Ramírez, Mesa y Martínez (2021), la ansiedad es considerada una emoción que experimentan las personas, convirtiéndose en una respuesta ante situaciones desconocidas que se encuentra combinada con miedo o

inquietud, si el sujeto no logra adaptarse apropiadamente se puede desencadenar en un trastorno patológico.

Por lo descrito anteriormente y teniendo clara la diferencia entre los síntomas ansiosos y los trastornos de ansiedad, al abordar lo relacionado con los estados emocionales que experimentan las personas y de forma general la sociedad actual debido a la pandemia del COVID-19, se considera que hay presencia de ansiedad como síntoma no como trastorno de ansiedad, aun así es importante establecer que estos síntomas pueden tener consecuencias en la salud mental por lo que es necesario reconocer los mecanismos de defensa generados para afrontar este hecho, para lo que son sumamente útiles las estrategias de afrontamiento, ya que la forma de afrontar una situación, como lo es la de salud actual depende tanto del estilo de enfrentamiento personal, como de las situaciones a las que se está expuestos. Un afrontamiento activo de problemas concretos, un adecuado manejo emocional, el autocuidado y recurrir a apoyo social pueden ser estrategias que alivien y amortigüen el impacto del estrés en la salud de las personas. Ya que los efectos negativos sobre la salud mental pueden tener consecuencias perjudiciales tanto a nivel individual, como a nivel social (Andreo, Salvador y Orteso, 2020).

## Referencias Bibliográficas

- Andreo, A., Salvador-Hilario, P., y Orteso, F. J. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research*, 6(2), 213–225. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i2.218>
- APA (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*, 5ª edición. Washington, DC: APA.

**CUADRO 2.** Componentes de los trastornos de ansiedad.

Trastornos de ansiedad		
Miedo	Ansiedad	Alteraciones conductuales
Respuesta emocional a una amenaza, que puede ser real o imaginaria. Emoción asociada a la activación del organismo necesaria para la defensa o la fuga, pensamientos de peligro inminente.	Respuesta anticipatoria a una amenaza futura. Tensión muscular, vigilancia por un peligro futuro.	Comportamientos cautelosos o evitativos.

Nota: Elaboración propia.

Guillén-Riebeling, R. S. (2015). *Proclividad a las emociones de culpa y vergüenza: Estrategias de enfrentamiento y su relación con la percepción del índice de masa corporal*. DGAPA, FES Zaragoza, UNAM.

Lazarus, R. y Lazarus, B. (2000). *Pasión y Razón. La comprensión de nuestras emociones*. Paidós.

Peñafiel-León, J. E., Ramírez-Coronel, A. A., Mesa-Cano, I. C. y Martínez-Suárez, P. C. (2021). Impacto psicológico, resiliencia y afrontamiento del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(3), 201-21. <https://www.redalyc.org/articulo>.

oa?id=55969712001

Valero-Cedeño, N. J., Vélez-Cuenca, M. F., Durán-Mojica, A. A. y Torres-Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? *Enferm Inv.*, 5(3), 63-70. <http://dx.doi.org/10.31243/ei.uta.v5i3.913.2020>

Zavala-Yoe, L., Rivas-Lira, R. A., Andrade-Palos, P. y Reidl-Martínez, L. M. (2008). Validación del instrumento de estilos de enfrentamiento de Lazarus y Folkman en adultos de la Ciudad de México. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 159-182. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80212387009.pdf>

**ASÍ FUNCIONA SAKCU,**  
**EL CUBREBOCAS DE LA UNAM QUE DETIENE AL COVID**

**ESPECIALISTAS DE LA UNAM DISEÑARON UN CUBREBOCAS ANTIMICROBIANO CON UN MATERIAL REGISTRADO COMO SAKCU, CAPAZ DE INACTIVAR AL VIRUS SARS-COV-2, QUE PROVOCA EL COVID-19.**

**ESTÁ HECHO DE PLATA Y COBRE POR SUS PROPIEDADES ANTIVIRALES, ANTIBACTERIALES Y ANTIHONGOS.**

**EFICACIA CONTRA LA COVID: CARGA VIRAL FUERTE: 80% ELIMINACIÓN DEL VIRUS EN OCHO HORAS.**

**CARGA VIRAL DÉBIL: 100% ELIMINACIÓN DEL VIRUS, EN DOS HORAS.**

**NO ES TÓXICO, NO CONTAMINA, ES REUSABLE Y SE PUEDE LAVAR HASTA 10 VECES SIN PERDER SUS PROPIEDADES BIOCIDAS.**

**CUENTA CON TRES CAPAS:**  
**UNA EXTERNA Y UNA INTERNA DE ALGODÓN  
UNA INTERMEDIA FORMADA POR NANOCAPAS DE PLATA-COBRE DEPOSITADAS EN POLIPROPILENO.**

**AL CONTACTO CON LA NANOCAPA DE PLATA-COBRE, LA MEMBRANA DEL SARS-COV-2 SE ROMPE Y SE DANA SU ARN**

The advertisement features a central image of a white mannequin head wearing a red face mask with the UNAM logo. The background is a light blue wireframe grid. Text is arranged in various boxes and styles around the mask, highlighting its features and efficacy against COVID-19.

Fuente: <https://www.facebook.com/emco.electronica.medica.ec/>