

## **FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA, ANSIEDAD Y COVID-19. UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY, ANXIETY AND COVID-19. A BIBLIOGRAPHIC REVIEW

**Josefina Groppa** josefina.groppa@uflouniversidad.edu.ar  
Universidad de Flores, Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Licenciatura en Psicología, Psicología de la Salud, Argentina.

**Cómo citar este artículo / Citation:** Groppa, J. (2022). Flexibilidad Psicológica, Ansiedad y COVID-19. Una revisión bibliográfica. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 7 (305).

DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v7.305>

**Copyright:** © 2021 RCAFMC. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).  
Recibido: 12/08/2022. Aceptado: 14/08/2022 Publicación online: 15/08/2022

**Conflicto de intereses:** Ninguno que declarar.

### **Resumen**

El COVID-19 ha dejado innumerables consecuencias psicológicas en la sociedad y la elevación en los niveles de ansiedad es una de ellas. En el presente trabajo de revisión bibliográfica se enlaza este problema de salud pública con la flexibilidad psicológica, un constructo teórico clave en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Se concluye la necesidad de poner el foco en aplicar y seguir desarrollando terapias basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento de la ansiedad generada por la pandemia.

### **Abstract**

COVID-19 has left countless psychological consequences on society and anxiety is one of them. This bibliographic review links this public health issue with psychological flexibility, a key theoretical construct on the Acceptance and

Commitment Therapy (ACT). It concludes in a need of focusing on enforcing and keep expanding evidence-based therapies for prevention and treatment of anxiety generated by the pandemic.

**Palabras Claves:** Flexibilidad psicológica; Terapia de Aceptación y Compromiso; Ansiedad; COVID-19; Pandemia.

**Keywords:** Psychological flexibility; Acceptance and Commitment Therapy; Anxiety; COVID-19; Pandemic.

## **Introducción**

El estallido de la pandemia de COVID-19 exigió de inmediato la puesta en práctica de medidas de salud pública en la mayor parte del mundo para detener su propagación, incluyendo extensas e indeterminadas cuarentenas. Aquella situación de emergencia sanitaria supuso una amenaza al bienestar físico y mental de la población, cambiando profundamente el estilo de vida corriente (Santabárbara et al., 2021). Además de los confinamientos, otras consecuencias como la creciente pérdida económica y la multiplicación de casos y muertes derivaron en diversos problemas psicológicos de salud mental, entre ellos la ansiedad (Rubin et al., 2020, citado en Zheng et al., 2020). De acuerdo con el reporte de varias líneas de asistencia telefónica preparadas para el COVID-19 alrededor de China, la ansiedad fue uno de los motivos principales de las llamadas (Wang & Zhao, 2020).

El modelo de flexibilidad psicológica es considerado un moderador del impacto de la pandemia en la salud mental (Pakenham et al., 2020; citado en McCracken et al., 2021). El propósito de este trabajo es indagar sobre la flexibilidad psicológica y su vínculo con la ansiedad, contextualizando su relación dentro de la pandemia de COVID-19, mediante una revisión en profundidad de diversos artículos científicos.

## **Sobre la Flexibilidad Psicológica**

### *Conceptualización*

Hayes et al. (2006; citado en James & Moore, 2019) definió la flexibilidad psicológica como la habilidad de conectarse con los sentimientos y pensamientos que rodean al momento presente sin necesidad de adoptar una conducta defensiva, y de mantener o cambiar comportamientos en función de los valores y objetivos personales.

Además, mencionó que la misma se compone de seis procesos fundamentales: aceptación experiencial, defusión cognitiva, contacto con el momento presente, compromiso con la acción, identificación de un Yo como contexto y valores. También hizo hincapié en la perspectiva funcional de las emociones en la teoría de la flexibilidad psicológica (citado en Williams et al., 2012). En ella se asume que la reducción de la angustia sólo puede ser satisfactoria si facilita la persecución de objetivos personales significativos (Doorley et al., 2020).

Teniendo en cuenta lo expuesto, podemos definir a la inflexibilidad psicológica como un estado de evitación del sufrimiento y de desconexión con el momento presente (James & Moore, 2019). Las personas psicológicamente inflexibles expresan comportamientos que intensifican su malestar. En cambio, las personas con flexibilidad psicológica son más propensas a aceptarlo y a redireccionar su atención al compromiso con sus ideales personales, mitigando su vulnerabilidad hacia problemas de salud mental (Landi et al., 2022).

### *Flexibilidad Psicológica y ACT*

La flexibilidad psicológica es un concepto que forma parte de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por sus siglas en inglés). La ACT es una terapia psicológica cognitiva de tercera ola que alienta a las personas a que puedan desarrollar un estilo de vida cercano a sus ideales y objetivos (James & Moore, 2019). Más específicamente, busca desarrollar respuestas óptimas y flexibles hacia el dolor causado por el surgimiento de obstáculos en la búsqueda de metas específicas. Esta visión de enfrentar a los desafíos y a las emociones negativas que nacen en consecuencia, es contraria a la de otras terapias donde se pone el foco en intentar cambiar o evitar las situaciones que generan malestar (Doorley et al., 2020). En un estudio llevado a cabo por James & Moore (2019) se señaló la influencia directa de la flexibilidad psicológica sobre la salud

mental y se concluyó que, en oposición al énfasis tradicional de querer modificar y desafiar las cogniciones inflexibles, la flexibilidad psicológica implica mejorar la salud mental desde la aceptación.

### *Flexibilidad Psicológica en la Crianza*

La psicóloga Diana Baumrind describió en 1991 distintos tipos de crianza basados en el control y el cariño, como la crianza autoritaria y la autoritativa. La primera está relacionada con un bajo nivel de sensibilidad o cariño y un alto nivel de control psicológico y de comportamiento, mientras que la autoritativa se basa en un alto grado de cariño y de control (Williams et al., 2012).

Williams et al. (2012) realizaron un análisis donde examinaron la relación entre el tipo de crianza percibida y flexibilidad psicológica en un grupo de adolescentes en Australia, a lo largo de sus 6 años de educación secundaria. Los niveles de flexibilidad psicológica fueron bajos en adolescentes que percibían haber sido criados de forma autoritativa y altos cuando mencionaban una crianza autoritaria. De esta manera, llegaron a la conclusión de que la crianza autoritativa puede promover el desarrollo de la flexibilidad psicológica.

### *El Problema de los Indicadores de Flexibilidad Psicológica*

El método más utilizado para medir la flexibilidad psicológica es el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II), una versión modificada de la escala original elaborada por Hayes et al. (2004; James & Moore, 2019). Doorley et al. (2020) realizaron una crítica hacia el AAQ-II y a otros métodos de medición como la Evaluación Integral de la Terapia de Aceptación y Compromiso (CompACT) o el Inventario Multidimensional de la Flexibilidad Psicológica (MPFI). Argumentaron que estos indicadores no analizan las respuestas a las emociones negativas durante la

persecución de metas, si no que solo las mencionan de manera abstracta. En otras palabras, no logran reflejar el uso instrumental que desde la flexibilidad psicológica se le otorga a las emociones. Con el objetivo de tratar estas brechas en las mediciones y de resaltar el aprovechamiento del malestar como herramienta para desarrollar la energía y la motivación a la hora de perseguir una meta, nació el Índice Personalizado de Flexibilidad Psicológica (PPFI por sus siglas en inglés; Kashdan et al., 2020; citado en Doorley et al., 2020).

## **Ansiedad y COVID-19**

Clark y Beck (2012) definieron la ansiedad como un sistema complejo de respuestas conductuales, cognitivas, fisiológicas y afectivas, que se activa al percibir ciertas situaciones como impredecibles e incontrolables, y por lo tanto, amenazantes para uno mismo. Como estado clínico, se puede detectar cuando un estímulo es percibido como amenaza de manera más frecuente y persistente de lo normal, o cuando surge en situaciones aleatorias en presencia de peligros débiles o inocuos. El trastorno de ansiedad exhibió una prevalencia del 44% en los países en desarrollo (Azad et al., 2017; citado en Wang & Zhao, 2020)

### *Impacto General del COVID-19 en la Ansiedad*

Un estudio realizado en Suecia arrojó un índice de ansiedad del 24% entre los primeros meses de la pandemia (medido con la escala GAD-7; McCracken et al., 2021). Este dato fue similar al de Santabárbara et al. (2021), donde se expone un meta-análisis de más de 40 estudios sobre la ansiedad durante este período. Esta vez fue del 25%, siendo 3 veces más alto que el porcentaje mundial previo al COVID-19 (7,3%; Stein et al., 2017; citado en Santabárbara et al., 2021). En esta sistematización de datos se descubrió que los altos niveles de ansiedad durante la pandemia

de COVID-19 estuvieron relacionados a factores como (a) sexo femenino; (b) población joven; (c ) matrimonio; (d) desempleo; (e) exposición prolongada a información sobre el virus y consumo excesivo de redes sociales; (f) consumo de sustancias (g); dieta desbalanceada, (h) enfermedades previas y (i) estrategias de afrontamiento inadecuadas como la negación o el desentendimiento de la realidad. Al contrario, los síntomas leves de ansiedad estuvieron asociados con el desarrollo de actividad física y hobbies, grandes ingresos económicos y hogares con espacios abiertos.

Es importante destacar que la investigación de Wang & Zhao (2020) sobre la ansiedad en estudiantes universitarios durante los primeros meses de pandemia en China, detectó un promedio de 40,53% (medido con la Escala de Ansiedad Auto Clasificada o SAS), que resultó mayor al de la población general. De igual forma que en el meta-análisis mencionado anteriormente, también se descubrió una relación entre el sexo femenino y altos niveles de ansiedad.

### *Influencia del COVID-19 en la Ansiedad desde una Perspectiva Cognitiva*

Zheng et al. (2020) expusieron un modelo conceptual basado en la teoría estímulo-organismo-respuesta (SOR), para explicar el efecto psicológico de la cuarentena en áreas fuertemente pandémicas. El modelo SOR sostiene que los factores ambientales funcionan como estímulos, para provocar una reacción o respuesta individual a través del organismo. Llevado al contexto de pandemia, constataron que las medidas de cuarentena y el número de nuevos casos confirmados (factores ambientales) provocaron ansiedad social (respuesta).

Esta relación estuvo mediada por la distancia psicológica (organismo), o en otras palabras, de la percepción subjetiva de un individuo entre éste

y los eventos que lo rodean. En base a este factor, las personas construyen una representación psicológica de la enfermedad que puede ser más distante o simple, o más cercana y compleja (Teoría del nivel conceptual; Trope & Liberman, 2010; citado en Zheng et al., 2020).

## **Flexibilidad Psicológica y Ansiedad en el Contexto del COVID-19**

En Doorley et al. (2020) se hizo mención a un estudio de Arch et al. (2012) que confirma la efectividad de la ACT en problemas de ansiedad. Además, existe evidencia de que la ausencia de flexibilidad psicológica perpetúa el estado ansioso. Esto puede verse reflejado en estrategias maladaptativas como la inhibición y la evitación, dos formas de comportamiento típicas de las personas con ansiedad social, que tienden a evitar la interacción con otros individuos (Williams et al., 2020).

Como se ha mencionado previamente y de manera introductoria, la flexibilidad psicológica es una herramienta clave en la lucha contra el impacto psicológico negativo que dejó el COVID-19 en la población. Diversos estudios han probado su eficacia en una de estas consecuencias perjudiciales: la creciente ansiedad.

En un estudio italiano se descubrió que las personas caracterizadas por ser psicológicamente flexibles reportaron menor ansiedad por COVID-19 que los individuos con inflexibilidad psicológica, quienes demostraron un crecimiento gradual de la ansiedad. En términos de salud mental, la inflexibilidad psicológica podría ser un factor de riesgo para la ansiedad prolongada, mientras que la flexibilidad psicológica representaría un factor protector (Landi et al., 2022). Estos hallazgos fueron semejantes a los de una investigación anterior, que también evidenció el rol protector de la flexibilidad psicológica en la pandemia de

COVID-19 al encontrarse con que las personas con mayor flexibilidad psicológica reflejaban bajos niveles de ansiedad (McCracken et al., 2021).

Otro análisis en el contexto pandémico probó que un bajo nivel de ansiedad y una alta flexibilidad psicológica estaban asociados con síntomas psicopatológicos menos intensos, y que altos niveles de ansiedad reducen significativamente la flexibilidad psicológica. Al mismo tiempo, la flexibilidad psicológica podría disminuir indirectamente la ansiedad a través de promover un funcionamiento psicossomático efectivo (Wielgus et al., 2020).

## **Conclusión**

La presente revisión bibliográfica consiste en una descripción sobre la flexibilidad psicológica y su eficacia como tratamiento en la salud mental, y de la fuerte presencia de la ansiedad en la población a partir del surgimiento del COVID-19. Asimismo, se exploró la relación entre ambos factores y cómo la flexibilidad psicológica puede ser aprovechada en el tratamiento de la ansiedad dentro de este contexto.

Existe una clara necesidad de promocionar la salud mental durante la pandemia (Santabárbara et al., 2021). La ansiedad y otros problemas psicológicos que fueron remarcados por el COVID-19 en la sociedad requieren la implementación y difusión de nuevas estrategias y métodos tanto para pacientes de salud mental como para la población general, con el objetivo de identificar a los individuos cuya flexibilidad psicológica debe desarrollarse (McCracken et al., 2021). Se puede alcanzar este fin mediante las terapias basadas en la evidencia como la ACT (Landi et al., 2022).

A pesar de las evidencias expuestas, es necesario continuar analizando de manera más profunda la relación entre la flexibilidad psicológica, la

ansiedad y el COVID-19, con el objetivo de seguir desarrollando técnicas cada vez más efectivas en el tratamiento de problemas de salud mental.

## Referencias

- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclée De Brouwer.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelson, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Soc Personal Psychol Compass*, 14, 1-11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Landi, G., Pakenham, K. I., Crocetti, E., Tossani, E., & Grandi, S. (2022). The trajectories of anxiety and depression during the COVID-19 pandemic and the protective role of psychological flexibility: A four-wave longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 307, 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.067>
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health promotion international*, 35(2), 312-320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>
- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M., & Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 28-35. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.003>
- Santabárbara, J., Lasheras, I., Lipnicki, D. M., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., López-Antón, R., De la Cámara, C., Lobo, A., & Gracia-García, P. (2021). Prevalence of anxiety in the COVID-19 pandemic: An updated meta-analysis of community-based studies. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110207>
- Wang, C., & Zhao, H. (n.d.). The impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- Wielgus, B., Urban, W., Patriak, A., & Cichocki, L. (2020). Examining the Associations between Psychological Flexibility, Mindfulness, Psychosomatic Functioning and Anxiety during the COVID-19 Pandemic: A Path Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8764. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238764>
- Williams, K. E., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2012). Inflexible Parents, Inflexible Kids: A 6-Year Longitudinal Study of Parenting Style and the Development of Psychological Flexibility in Adolescents. *J Youth Adolescence*, 41, 1053-1066. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9744-0>
- Zheng, L., Miao, M., Lim, J., Li, M., Nie, S., & Zhang, X. (2020). Is Lockdown Bad for Social Anxiety in COVID-19 Regions?: A National Study in The SOR Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4561. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124561>