REVISTA ESCRITOS EN SALUD MENTAL 6

Año 4, Volumen 6, Número 2
Noviembre 2026

Autoridades

Consejeros titulares

Presidenta: Lic Natalia Gimeno

Vicepresidenta: Lic. Sol Miculan

Secretaria general: Lic Mariela Travasso

Secretaria de actas: Lic. Soledad Pisello

Tesorero: Lic. Leonardo Di Natale

Consejera Titular: Esp.. Ana Cecilia Vicedo Calderoni

Consejero Titular: Esp. Adrian Rezzoagli

Consejeros suplentes

Lic. Noelia Francisquelo

Lic. Mariana Fornoni

Lic. Maria Sol Martin

Lic. Anabella Porras

Editores y Revisores Científicos

Dr. Diego Argentino

Dr. Pablo Domingo Depaula

Esp. Marianela Fernández

Dra. Analía Verónica Losada

Lic. Maximiliano D. Ribeiro

Título de la publicación: Escritos en Salud Mental
Número de edición: 6
Fecha de publicación: Noviembre de 2026

Publicación del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires

Editores: Dr. Diego Argentino, Dr. Pablo Domingo Depaula, Esp. Marianela Fernández, Dra. Analía Verónica Losada y Lic. Maximiliano D. Ribeiro.

ISSN: 3008-9492

Domicilio legal: Alsina 1778, Lomas de Zamora, Provincia de Buenos Aires.

Registro DNDA en trámite

Licencia Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Esta obra se encuentra bajo la licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Sin Derivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

Registro DNDA en trámite Inscripción de Publicación Periódica
ISSN 3008-9492

Publicación del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires Distrito XIII

La Revista Escritos en Salud Mental forma parte de la Red Latinoamericana de Revistas Académicas en Ciencias Sociales y Humanidades.

https://latinrev.flacso.org.ar/revistas

La Revista Escritos en Salud Mental se adjunta alojada en Google Académico.

https://scholar.google.com/citations?user=041iSmkAAAAJ&hl=es



TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL DE UN CASO DE ANSIEDAD

COGNITIVE BEHAVIORAL TREATMENT OF A CASE OF ANXIETY

Victoria Abril Villalba

Universidad Nacional de Córdoba

https://orcid.org/0009-0009-4137-0896

Analía Verónica Losada

Universidad de Flores

https://orcid.org/0000-0003-0488-4651

RESUMEN

El presente estudio de caso único trata sobre una estudiante universitaria quien padecía síntomas de ansiedad por exámenes, al momento de rendir un examen final oral,

experimentando síntomas físicos de palpitaciones, mareos, náuseas, molestias gástricas, presentando pensamientos automáticos sobre la supuesta imposibilidad de rendir asertivamente. Por ello, evitaba presentarse a las mesas examinadoras, retrasandose en su carrera profesional. Se aplicó un abordaje psicoterapéutico cognitivo-conductual estándar con modalidad virtual y de frecuencia semanal, se usaron técnicas como la Psicoeducación, Respiración diafragmática, Registro de pensamientos automáticos, Reestructuración cognitiva y Exposición gradual a diferentes situaciones ansiógenas que se hallaban vinculadas al ámbito académico y a situaciones de examen. Los resultados indican que el tratamiento cognitivo-conductual estándar es eficaz, considerando que al finalizar el tratamiento la paciente logró su objetivo de presentarse a rendir en instancias de exámenes finales orales en su facultad.

Palabras clave: Trastorno de ansiedad, exámenes, terapia cognitivo-conductual.

ABSTRACT

This single case study, introduces the case of a female university student, who suffered from symptoms of exam anxiety. When she had a final oral exam, she experienced a lot of physical symptoms like palpitations, dizziness, nausea, gastric discomfort, and automatic thoughts about the supposed impossibility of performing assertively. Therefore, she avoided oral exams, and this created an obstacle in his professional career. In this case, it was used as a standard cognitive behavioral treatment. The techniques used included the Psycho-education, Diaphragmatic Breathing, the Recording Automatic Thoughts, the Cognitive Restructuring; and Gradual Exposure to different situations in the university, which caused her anxiety. The results obtained in this clinical case, indicate that standard cognitive-behavioral treatment is effective, considering that at the end of the treatment, the anxiety symptoms were reduced and the patient achieved her goal of taking oral final exams at her university career.

Keywords: Anxiety disorder, exams, cognitive-behavioral therapy.

INTRODUCCIÓN

Este caso clínico se inscribe bajo la demanda actual de asistencia a trastornos de ansiedad, ya que estos cuadros nosográficos constituyen una patología frecuente en la población general. Tal como lo expone la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) un 4% de la población

mundial padece actualmente un trastorno de ansiedad; en 2019, 301 millones de personas en el mundo tenían un trastorno de ansiedad, lo que los convierte en los más comunes de todos los trastornos mentales. Y aunque existen tratamientos muy eficaces para este tipo de trastornos, sólo una de cada cuatro personas que lo necesitan, el 27,6% reciben algún tratamiento. Entre los obstáculos a la atención figuran la falta de concienciación de que el problema es una afección de salud que puede tratarse, la falta de inversión en servicios de salud mental, la falta de proveedores de atención de salud capacitados y el estigma social (OMS, 2023).

Dentro de los problemas de ansiedad, se encuentra la ansiedad ante exámenes, es decir, casos de estudiantes universitarios que padecen síntomas de ansiedad antes de rendir exámenes, y que si no cuentan con el debido acompañamiento profesional, esto termina por afectar su rendimiento académico, al punto de que evitan presentarse a las instancias de evaluación y de este modo se van retrasando en sus estudios.

Tal como afirman Furlán et al. (2015) la ansiedad ante los exámenes se constituye como una reacción emocional frecuente entre los estudiantes, y se convierte en un problema clínicamente significativo cuando el estudiante experimenta a la situación de evaluación, como un acontecimiento excesivamente amenazante, porque tiene percepciones poco realistas de la situación y de las consecuencias de un eventual fracaso; dando lugar a comportamientos recurrentes de evitación del exámen, lo cual, dificulta el avance en la carrera y surgen otros indicadores de malestar psicológico, como síntomas depresivos o disminución de la autoestima. Es por ello, que se vuelve importante tomar en cuenta cuáles son las estrategias terapéuticas eficaces ante los episodios de ansiedad ante exámenes.

MÉTODO

Este trabajo se constituye como un Estudio de Caso Único. Según Cazabat (como se citó en Losada et al. 2022) los diseños experimentales de caso único se presentan para justificar y apreciar, el efecto de una intervención aplicada a un individuo, a un paciente; y se erige como una forma de ensamblar, relacionar, la acción científica con la práctica clínica, permitiendo la unificación o integración de los métodos formales de investigación con la práctica cotidiana.

Según los principios éticos de la investigación se empleó el Consentimiento Informado (Losada, 2014).

DESARROLLO

El caso clínico con el cual se realizó el estudio, se obtuvo a partir de un servicio de extensión de una universidad argentina, que ofrece asistencia psicológica gratuita y virtual para personas mayores de edad. Al momento de atender a la paciente se utilizó la técnica de entrevista clínica, para arribar a un diagnóstico; y allí se concluyó que la joven tenía trastorno de ansiedad; debido a que sus síntomas físicos y cognitivos, coincidían con lo expuesto y detallado en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM 5. En dicho manual, se describe que los trastornos de ansiedad se caracterizan por síntomas tales como sudoración, temblores, palpitaciones, que persisten en el tiempo y que interfieren con la vida cotidiana del paciente (*American Psychiatric Association*, 2013).

Se optó por este caso, dada la alta prevalencia de los trastornos de ansiedad, resultando pertinente realizar un estudio acerca de cómo abordar un caso de ansiedad ante exámenes y los resultados obtenidos. Para la problemática planteada, se eligió un abordaje terapéutico cognitivo-conductual, el cual consiste en la unión de dos modelos: el cognitivo y el conductual, el modelo cognitivo busca identificar los esquemas y procesos mentales con los que el paciente interpreta y da un significado acerca de sí mismo y del mundo; y el modelo conductual se ocupa de estudiar la conducta externa, y los procesos básicos del aprendizaje (Londoño Salazar, 2017).

Se aplicaron técnicas como la psicoeducación en donde se fue informando a la paciente sobre su diagnóstico, los factores que operaban de mantenimiento de esa problemática de salud, así como los pasos a seguir en el tratamiento para resolver su problema. Luego, se utilizaron técnicas de respiración para sobrellevar los síntomas fisiológicos de ansiedad -temblores, sudoración, malestar estomacal, mareos- y asimismo se comenzó a aplicar un registro en forma de cuadro para identificar los pensamientos disfuncionales que giraban en torno a la situación de examen, para posteriormente comenzar un proceso de cuestionamiento de aquellos pensamientos, un cuestionamiento que diera lugar a una reestructuración en las cogniciones de la paciente. Y cómo es sabido que en los casos de ansiedad, la evitación opera como un factor de mantenimiento de la problemática, se utilizó técnica de exposición gradual, para lo cual se realiza una jerarquía o escala de situaciones ansiógenas a las cuales el paciente deberá exponerse.

Aquí la joven logró identificar tres situaciones que estaban vinculadas al ámbito universitario y a las exposiciones ante otras personas; en primer lugar identificó que le causaba ansiedad participar activamente en las reuniones grupales virtuales con sus compañeros de estudio de

la universidad, en segundo lugar le causaba ansiedad el hecho de participar activamente en las clases dictadas por los profesores. Y en tercer lugar, se encontraba el hecho de presentarse a una mesa de examen final con modalidad oral, lo cual representaba su principal objetivo en ese proceso terapéutico.

RESULTADOS

Con la ayuda de las diversas técnicas de psicoterapia empleadas, tales como la psicoeducación, las técnicas de respiración diafragmática, el registro de pensamientos automáticos; se fueron trabajando desde un inicio los síntomas de ansiedad que la paciente presentaba. Y luego, a partir de la identificación de situaciones ansiógenas vinculadas al ámbito académico, se fue realizando una exposición gradual a dichas situaciones, comenzando por las menos ansiógenas y avanzando a las más ansiógenas. Con las nuevas experiencias generadas a partir de esas exposiciones graduales, la paciente logró ir modificando sus pensamientos disfuncionales y de este modo, fue disminuyendo los síntomas de ansiedad, al punto tal de que ya no constituía una patología. Al finalizar el tratamiento, la paciente logró superar su temor a las mesas de exámenes y con ello se consolidó el objetivo inicial planteado.

CONCLUSIONES

Los hallazgos del presente estudio de caso concuerdan con lo reportado en diferentes investigaciones relevadas, en los cuales se ha demostrado la eficacia de la terapia cognitiva conductual estándar para el abordaje de diferentes tipos de trastornos de ansiedad, ya sea, ansiedad generalizada, fobias, ataques de pánico, fobias infantiles, entre otros (Domínguez-Lara et al., 2016; Furlán et al., 2019; García et al., 2018; Pabuena-Puello, 2019).

REFERENCIAS

Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5.* Asociación Americana de Psiquiatría.

Dominguez-Lara, S. A., Bonifacio-Vilela, M., y Caro-Salazar, A. (2016). Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología, 6*(2), 45-56.

Furlan, L. A., Alonso-Crespo, A., Costantini, N., Díaz-Gutiérrez, M., y Yaryura, G (2019). Tratamiento grupal para la ansiedad y la evitación conductual en

exámenes orales. *Revista de Psicoterapia, 30*(113), 239-258. https://doi.org/10.33898/rdp.v30i113.272

Furlan, L., Piemontesi, S., y Sánchez Rosas, J. (2015). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología, 2*(1), 333-363.

García Gutiérrez, A. V., Gutiérrez Lara, M., Méndez Sánchez, C., y Riveros Rosas, A. (2018). Tratamiento cognitivo-conductual en trastornos de ansiedad infantil. *Psicología y salud, 28*(2), 177-186.

Londoño Salazar, M. (2017). La importancia de la psicoterapia cognitivo-conductual en el tratamiento de los trastornos mentales. *Poiésis,* 1(33), 139–145.

Losada, A. V. (2014). Uso en Investigación y Psicoterapia del Consentimiento Informado. En Kerman, B & Rodríguez Ceberio, M. E. *En búsqueda de las ciencias de la mente.* Editorial Universidad de Flores.

Losada, A. V. Zambrano-Villalba, C. y Marmo, J. (2022). Clasificación de métodos de investigación en psicología. *Revista Psicología Unemi, 6*(11), 13-31. https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp13-31p

Organización Mundial de la Salud. (2023). Trastornos de ansiedad. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders#:~:text=Se

Pabuena Puello, M. (2019). Evaluación e Intervención clínica de un paciente con Trastorno de Ansiedad Generalizada desde el modelo Cognitivo Conductual. Tesis de posgrado, Universidad Pontifica Bolivariana. https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/638948