

## **Escritura Expresiva sobre Sintomatología Ansiosa en Tiempos de Pandemia Covid-19: un Estudio Piloto**

Expressive Writing on Anxious Symptoms  
in Times of Pandemic Covid-19: A Pilot Study

Luis Miguel Moreno Murcia<sup>1</sup>

María Beatriz Silva García<sup>2</sup>

### **Resumen**

El propósito de la presente investigación piloto fue evaluar la efectividad de la escritura expresiva modalidad virtual y a distancia para disminuir los niveles de ansiedad en medio de la actual pandemia por Covid-19 en Colombia. La muestra estuvo conformada por 14 estudiantes universitarios, con un promedio de edad de 35 años, principalmente mujeres y finalizando su formación profesional. Se utilizó un diseño experimental de caso único AB, con mediciones pre y pos intervención. Para estas mediciones se utilizó el *Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)*, a fin de cuantificar los niveles de ansiedad de la muestra. Como modelo de intervención se llevó a cabo el protocolo formulado por Pennebaker, desarrollando las adaptaciones particulares al contexto colombiano y a la situación de pandemia actual. Se realizaron análisis estadísticos mediante el *software SPSS* versión 16. Entre otros resultados, se determinó que la escritura expresiva disminuyó levemente los niveles de ansiedad estado y rasgo, sin embargo, no estadísticamente significativa. Finalmente, se sugiere desarrollar estudios con mayores muestras poblacionales y cuantificando las variables mediadoras y moderadoras, con el objeto de optimizar la efectividad del tratamiento, ya que el mismo, es de fácil aplicación y bajo costo, adicional puede ser complementario al modelo de intervención individual tradicional, contribuyendo a la mitigación del fenómeno de afectaciones en salud mental, principalmente de cuadros de ansiedad en estudiantes universitarios.

**Palabras Clave:** escritura expresiva; ansiedad; estudiantes universitarios; salud mental; pandemia.

---

<sup>1</sup> Magíster en Psicología. Programa de Psicología, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Rectoría UNIMINUTO Bogotá Virtual Distancia. Colombia. Luis.moreno.mu@uniminuto.edu.co

<sup>2</sup> Magíster en Filosofía. Programa de Psicología, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Rectoría UNIMINUTO Bogotá Virtual Distancia. Colombia. maria.silva.gar@uniminuto.edu.co

**Abstract:** The purpose of this pilot study was to evaluate the effectiveness of virtual and remote expressive writing to reduce anxiety levels in the midst of the current Covid-19 pandemic in Colombia. The sample consisted of 14 university students, with an average age of 35 years, mainly women and finishing their professional training. A single-case AB experimental design was used, with pre- and post-intervention measurements. For these measurements, the Trait-State Anxiety Inventory (IDARE) was used to quantify the levels of anxiety in the sample. As a model of intervention, the protocol formulated by Pennebaker was carried out, developing specific adaptations to the Colombian context and the pandemic situation. Statistical analyses were performed using SPSS version 16 software. Among other results, it was determined that expressive writing slightly decreased levels of state anxiety and trait, however, not statistically significant. Finally, it is suggested to develop studies with larger population samples and quantifying the mediating and moderating variables, in order to optimize the effectiveness of the treatment, since it is easy to apply and low cost, It can be complementary to the traditional individual intervention model, contributing to the mitigation of the phenomenon of mental health effects, mainly of anxiety tables in university students.

**Keywords:** expressive writing; anxiety; college students; mental health; pandemic.

*Fecha de recepción: 21/09/2021*

*Fecha de aceptación: 27/10/2021*

## Introducción

La pandemia por Covid-19 ha traído consigo una serie de desafíos para la salud pública, entre ellos, la atención en salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020) los servicios esenciales en salud mental se han visto afectados, detenidos o perturbados en el 93% de los países, producto de la crisis sanitaria. Sin embargo, los niveles de necesidad de atención siguen en aumento. Cuadros como la ansiedad, depresión, insomnio y estrés, se encuentran entre los más comunes (Huarcaya-Victoria, 2020). Por ejemplo, en Colombia se estima que el 43% de las demandas a la línea de atención y orientación psicológica, dispuesta por el Gobierno Nacional, se relacionan con los cuadros mencionados (Ministerio de Salud de Colombia-Minsalud, 2020), como se observa en el informe de Minsalud (2021), el 18,51% de la teleorientación en salud mental entre abril del 2020 y abril del 2021 se relacionó con sintomatología ansiosa.

Ahora bien, como se evidencia la ansiedad es uno de los trastornos más prevalentes, diferentes investigaciones han determinado que esta condición ha aumentado significativamente en el transcurrir de la pandemia, producto de los confinamientos (Chen, et al., 2021), la infodemia y aspectos relacionados con la enfermedad en general (Sahoo et al., 2020). Por ejemplo, se ha identificado el impacto psicológico de la pandemia en estudiantes universitarios, especialmente en cuadros de ansiedad. Fu et al. (2020) analizaron el impacto psicológico de 89.581 estudiantes chinos producto de la pandemia. Se encontró que el 41.1% de la muestra presentó síntomas de ansiedad. Entre los factores mediadores de altos niveles se destacan: nivel económico bajo, preocupaciones relacionadas con el Covid o un mayor impacto del mismo sobre el individuo. De la misma forma, Cao, et al. (2020) reportaron que, de una muestra de 7143 estudiantes universitarios chinos, el 24.9% presentaban algún grado de ansiedad relacionada con la pandemia, factores individuales, económicos y académicos entre los más determinantes.

Con base en lo anterior, se evidencia que los jóvenes universitarios, presentan algunos cuadros asociados a la sintomatología ansiosa, por lo cual, resulta necesario implementar una herramienta para controlar o disminuir los niveles de ansiedad como puede ser el caso de la escritura expresiva, alternativa de fácil aplicación y bajo costo (Shen, Yang, Zhang y Zhang, 2018; Park, Ramírez y Beilock, 2014). La escritura expresiva es una técnica que permite narrar eventos emocionales traumáticos o estresantes, a fin de modificar las reacciones emocionales y comportamentales asociadas a esas circunstancias (Pennebaker y Beall, 1986). Respecto a esta

técnica, Pennebaker (1997, 2004) y sus colegas (Pennebaker, Francis y Booth, 2001; Pennebaker y King, 1999; Pennebaker, Mehl y Niederhoffer, 2003) afirman que a través de la narración escrita de las situaciones estresantes que enfrenta la persona, se elabora un marco explicativo que posibilita una mejor comprensión de los eventos. Mediante la escritura se desarrollan mejores interpretaciones de las situaciones experimentadas y, con esto, una mejora en el estado emocional.

Los seres humanos necesitan entender lo que les sucede, comprender cómo les afectan los eventos traumáticos, y en esa comprensión darles un significado que les permita experimentarlos de un mejor modo. Así pues, con el objetivo de evaluar la eficacia y efectividad de la escritura expresiva para disminuir los niveles de ansiedad en tiempos de pandemia por Covid-19 en jóvenes universitarios; se desarrollaron los siguientes pasos. En un principio se describe parte de la literatura científica que apoya la hipótesis sobre los beneficios de la técnica para disminuir los niveles de ansiedad, inicialmente en población general, seguida de estudios en población universitaria específicamente. Posteriormente, se presenta la metodología, los resultados obtenidos, la discusión y las conclusiones del presente estudio piloto.

### **Escritura Expresiva y Ansiedad**

En los últimos años se han desarrollado investigaciones que estudian los efectos de la escritura expresiva en cuadros de ansiedad. Qian, et al. (2020) realizaron un estudio meta analítico con la finalidad de evaluar la efectividad de la escritura expresiva como modelo de intervención en mujeres para cuadros de trastorno de estrés postraumático, depresión, ansiedad y estrés, relacionados con temas de embarazo. Se analizaron a profundidad ocho estudios de ensayos controlados aleatorizados, los cuales albergaban en total los resultados de 929 mujeres. Entre otros resultados, no se encontraron efectos significativos de la escritura expresiva en la reducción de sintomatología depresiva, ansiosa o estrés asociado a factores de infertilidad. Los autores concluyen que determinar la efectividad de la técnica es un problema emergente, puesto que influyen múltiples factores individuales, contextuales y de composición de la técnica misma, que determinan su validez.

Algo similar, se observa en el trabajo de Allen, Wetherell y Smith (2020), que investigaron la influencia de la escritura expresiva positiva en línea en factores de salud física y mental, en 72 personas con altos niveles de afectividad negativa. Para ello se asignaron al azar a condiciones de escritura positiva y neutral. En términos de ansiedad, los participantes describieron en promedio

durante los tres días de escritura, tener niveles más bajos de ansiedad en comparación con el grupo de control. Sin embargo, en los resultados de la aplicación de la escala *Hospital anxiety and depression scale (HADS)*, no se encontraron diferencias significativas entre la línea base y los respectivos seguimientos, en ninguno de los grupos. Los investigadores sugieren realizar mediciones de ansiedad antes de establecer el compromiso de la escritura, con la finalidad de obtener resultados más confiables.

De otro modo, Baikie, Geerligts y Wilhelm (2012) reportaron los beneficios de la escritura en línea sobre sintomatología asociada a depresión, estrés y ansiedad. Los participantes fueron asignados a tres condiciones experimentales, grupo de escritura expresiva, grupo de escritura positiva y grupo control. Las medidas de las variables psicológicas fueron tomadas en cuatro momentos: fase previa, post intervención, un mes y cuatro meses después. Para las sintomatologías mencionadas se presentaron disminuciones significativas en cada uno de los momentos y las condiciones experimentales ( $p < 0,001$ ), sin embargo, los autores sugieren realizar futuras investigaciones, con la finalidad de conocer los factores mediadores de este resultado.

Por su parte, Ireland, Malouff y Byrne (2007) investigaron el impacto de la escritura expresiva sobre los niveles de angustia en 67 oficiales de policía asignados al azar a dos condiciones experimentales. Grupo de intervención: Escritura expresiva durante cuatro días consecutivos, 15 minutos cada día; y grupo control: sin utilizar la técnica escritura expresiva. Se tomaron medidas pre y post utilizando la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS). Los resultados indican que se presentó una disminución significativa en el grupo experimental en términos de ansiedad ( $F(1,27) = 5.25, p = 0.03$ ) y estrés ( $F(1, 27) = 18.49, p < 0.001$ ), luego de completar las sesiones de escritura expresiva. También Graf, Gaudiano y Geller (2008) demostraron que la escritura expresiva reduce los síntomas de ansiedad en pacientes de psicoterapia ambulatoria  $F(1, 41) = 4.93, p < .05, n = 11$ , además de mejorar los resultados de la psicoterapia en general.

De igual manera, la escritura expresiva ha demostrado efectos positivos en estudiantes universitarios. Robertson et al., (2020) evaluaron la efectividad de la técnica para síntomas de ansiedad en 90 estudiantes de primer año. Los estudiantes fueron asignados a dos condiciones experimentales: grupo de escritura expresiva y grupo de escritura no emocional. Se tomaron medidas de ansiedad en los días uno, dos y tres de escritura. Adicionalmente, seguimientos uno y

seis meses después. Los investigadores encontraron reducciones significativas en los patrones de ansiedad en el transcurso del tiempo en ambos grupos. Al encontrar estos resultados, los autores concluyen que dichas disminuciones pueden estar asociadas a mejoras generales del grupo poblacional y no explicadas por la técnica en sí. No obstante, se hallaron estilos lingüísticos relacionados con la disminución, por ejemplo, utilización de pronombres en primera persona del singular y menos palabras afectivas, lo cual sugiere que el proceso narrativo por sí mismo es beneficioso.

Siguiendo con estudios en universitarios, Shen et al., (2018) demostraron que la escritura expresiva alivia síntomas de ansiedad moderada y grave en estudiantes chinos antes de ser evaluados. Para ello implementaron un programa en el cual, 75 estudiantes escribieron durante 30 días en sesiones de 20 minutos, sobre emociones positivas o actividades diarias. Se encontró que el grupo de escritura expresiva redujo significativamente sus patrones ansiosos ( $Z = -7,38$ ,  $U$  de Mann-Whitney = 11,00,  $P < 0,001$ ) en comparación al grupo control. Entre las limitaciones encontradas se determina que la intervención de 30 días es muy larga y puede generar deserción y fatiga en los participantes.

En la misma línea, Park, et al., (2014) describieron que la escritura expresiva durante 7 minutos se relaciona con mejores rendimientos ante exámenes de matemáticas, principalmente en estudiantes ansiosos. Al disminuir los niveles de ansiedad los estudiantes pueden no solo enfrentar las dificultades de la vida cotidiana, sino también explotar todo su potencial, en actividades de orden académico. Aunque este estudio no midió directamente el impacto de la técnica sobre la ansiedad, sí demuestra los beneficios de esta en contextos educativos.

Por su parte, Jannah et al., (2019) llevaron a cabo un estudio en siete estudiantes deportistas, en los cuales se encontró una reducción significativa en los estados cognitivos de la ansiedad ( $0.042 < 0.05$ ) luego de tres sesiones de escritura expresiva. Los investigadores sugieren realizar más estudios para evidenciar la efectividad de la técnica, pero en muestras poblacionales mayores y controlando variables externas.

De la misma forma, Niles et al., (2014) encontraron reducciones significativas en cuadros de ansiedad luego de sesiones de escritura expresiva, en una muestra de 116 personas (estudiantes y miembros de la comunidad académica de la Universidad de los Ángeles en Estados Unidos). No obstante, esta reducción solo se encontró en personas con alta expresividad emocional, puesto que

al no tener esta condición o presentar niveles más bajos, los efectos fueron nulos o adversos. Los investigadores concluyen que la escritura expresiva es favorable para tratar patrones de ansiedad, pero en personas que tiendan a expresar con facilidad sus emociones.

En contraposición a los resultados anteriores, Del Pino et al. (2016) no encontraron efectos de la escritura expresiva sobre patrones de ansiedad en un grupo de 60 estudiantes universitarios. Del mismo modo, Randler et al. (2015) diseñaron un estudio cuasi experimental, con el objetivo de probar si la escritura expresiva reducía los niveles de ansiedad y disgusto antes de una disección de pez en 100 estudiantes de biología. Entre los resultados principales se destaca que la escritura expresiva no tuvo efectos sobre la ansiedad. Sin embargo, los autores señalan que son diferentes los efectos de escribir sobre situaciones traumáticas y una actividad de disección, por lo cual, el efecto de la técnica se encuentra mediado por el experimento en específico.

Debido a su fácil aplicación, bajo costo y ganancias repentinas, es importante desarrollar investigaciones que sustenten la efectividad y eficacia de la técnica, en mayor medida en coyunturas sociales y sanitarias en donde se desbordan las capacidades institucionales, a la hora de enfrentar las posibles afectaciones en salud mental. El objetivo de la presente investigación es evaluar la efectividad de la escritura expresiva para disminuir niveles de ansiedad en estudiantes universitarios, en tiempos de pandemia por Covid-19 en Colombia.

## **Metodología**

### **Tipo de Investigación y Diseño**

El presente estudio piloto se desarrolló bajo una metodología cuantitativa con un diseño experimental de caso único (AB) (Ato et al., 2013), que tuvo como eje condiciones manipulativas y de control del tratamiento de escritura expresiva en la reducción de sintomatología ansiosa.

### **Variables e Instrumentos**

#### ***Reexperimentación Emocional***

Se aplicó el protocolo formulado por Pennebaker et al. (1988) haciendo modificaciones en términos de: duración de la sesión (30 minutos), número de sesiones (4 sesiones consecutivas), modalidad de la sesión (sincrónico y virtual-distancia) y temática (experiencia relacionada con la pandemia Covid-19). Las indicaciones dadas fueron:

*Los seres humanos estamos expuestos a una serie de hechos que no podemos controlar y que nos suponen cierto daño psicológico. Por ejemplo, hechos dramáticos como accidentes de tráfico, desastres naturales, muertes de seres queridos, suicidios, ser asaltado, sufrir abusos sexuales, violaciones, Y otros hechos que afectan a los seres humanos, quizá menores, pero también dolorosos: enfermedades, no conseguir lo que se quiere, ser despreciado o no querido, etcétera. Ahora, por favor, trata de recordar un hecho que te haya ocurrido durante la pandemia de Covid-19 y que te haya resultado altamente molesto, muy estresante o traumático. Aunque pueda no ser agradable, céntrate en el que te haya parecido más traumático o impactante negativamente para ti. Concéntrate en todos los detalles (sonidos, olores, personas, lugares, colores...), cierra los ojos si ello te ayuda a concentrarte. Haz pasar esa historia por tu mente. A continuación, descríbela, tienes 30 minutos o más, con todos los detalles que recuerdes, acompañados de tus sensaciones y tus emociones. Describe lo que pasó antes, lo que ocurrió y lo que pasó después. Lo más importante es que describas tus pensamientos y emociones más profundas asociadas a esos hechos en el orden que ocurrieron.*

### ***Sintomatología Ansiosa***

Se aplicó el Inventario de la Ansiedad Rasgo Estado (IDARE), con la finalidad de cuantificar la sintomatología ansiosa. Este instrumento cuenta con 40 ítems, que evalúan en una escala de 0 a 4 los patrones ansiosos como rasgo (patrón de personalidad) 20 ítems y estado (condición transitoria del sujeto) 20 ítems. Sus índices de confiabilidad partiendo de los valores de Cronbach varían de .86 a .95 para la subescala estado y de .89 a .91 para la ansiedad-rasgo (Spielberger y Díaz, 1975). En Colombia, también se ha comprobado su validez psicométrica, encontrando propiedades de confiabilidad entre .73 a .86. (Palacios et al., 2006).

### ***Cuestionario de Datos Sociodemográficos***

Se solicitó a los participantes diligenciar un cuestionario de datos sociodemográficos y demás información pertinente para la investigación, entre ellos están: género, edad, programa académico, semestre, estado civil, estrato, actividad laboral y preguntas relacionadas con la pandemia Covid-19.

### **Participantes**

Esta investigación tuvo los siguientes criterios de inclusión: (1) Ser mayor de edad. (2) Ser estudiante universitario activo. (3) No estar actualmente en consulta por psicología. (4) No presentar historial de trastornos psicológicos y psiquiátricos. (5) Puntuación en el Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado que indique ansiedad leve a moderada. (6) Acceso a medios tecnológicos (computador, internet y cámara).

### **Aspectos Éticos**

Se solicitó aprobación del Comité de Ética Institucional de la una universidad Colombiana y de su programa de Psicología en la ciudad de Bogotá. Adicional, es importante mencionar que se tuvieron en cuenta la *Resolución 84-30 de 1993 por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud* y los principios fundamentales de la Ley 1090 de 2006 *por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones en Colombia*.

Adicional a lo mencionado, todos los participantes diligenciaron un consentimiento informado, en el cual se explicaron las implicaciones de la participación en el estudio, los elementos éticos, entre otros.

### **Procedimiento**

Primero, se convocó de manera virtual a los estudiantes de una universidad colombiana a una sesión de socialización, donde se dieron a conocer todos los elementos de la investigación. Segundo, se aplicaron las pruebas y cuestionarios correspondientes, con la finalidad de seleccionar los participantes que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión. Tercero, a los participantes seleccionados, se les aplicó el pre test y se dio inicio a la fase de tratamiento. Durante cuatro días consecutivos los estudiantes se conectaron a la plataforma Meet, en un mismo horario, con el objetivo de desarrollar las sesiones de escritura expresiva. Por último, una vez finalizada la intervención, se aplicó el pos test, con la finalidad de evidenciar las variaciones de la ansiedad.

## **Hipótesis o Supuestos**

Hipótesis de trabajo. La reexperimentación emocional mediante escritura expresiva reducirá la sintomatología ansiosa en un grupo de estudiantes universitarios en tiempos de pandemia.

Hipótesis nula. La reexperimentación emocional mediante escritura expresiva no afectará la sintomatología ansiosa en un grupo de estudiantes universitarios en tiempos de pandemia.

## **Resultados**

En primer lugar, se presentan los análisis descriptivos, con la finalidad de caracterizar la población objetivo. En segundo lugar, se describen las mediciones de ansiedad y su variación pre y pos intervención. Por último, se buscó identificar si existía relación entre las variables sociodemográficas y las puntuaciones de ansiedad.

### ***Datos Sociodemográficos***

La muestra estuvo confirmada por 14 estudiantes universitarios, de los cuales el (85.7%) corresponden al género femenino. La edad promedio fue de 35 años con una desviación estándar de (7.3%). En términos de estado civil la mayoría (42.9%) se encontraban solteros, seguido de unión libre y casado con (28.6%) y (21.4%) respectivamente. Por otra parte, el (100%) de los participantes se encuentran entre el estrato socioeconómico 2 y 3. Con relación a la actividad laboral el (64.3%) afirma encontrarse empleado actualmente y durante la pandemia. En la Tabla 1, se presentan en detalle los análisis descriptivos relacionados con los datos sociodemográficos.

**Tabla 1***Datos sociodemográficos*

<b>Categoría</b>	<b>Sub categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Sexo	Femenino	12	85.7
	Masculino	2	14.3
Estado civil	Soltero	6	42.9
	Unión Libre	4	28.6
	Casado	3	21.4
Estrato	Separado	1	7.1
	Dos	7	50
	Tres	7	50
Actividad laboral	Empleado	9	64.3
	Desempleado	3	21.4
	Independiente	2	14.3

Adicional, a estos factores se indagaron elementos relacionados con la pandemia de Covid-19 y la expresión emocional. Se encontró que el (42.9%) de los participantes se ha contagiado de Covid-19, (71.4%) afirma haber tenido algún familiar contagiado, (78.6%) no reporta la muerte de un familiar por esta causa. Por otra parte, el (71.4%) destaca haber estado en por lo menos tres confinamientos, cuarentenas o aislamientos preventivos. Para finalizar, se evidencia que la mayoría de los participantes percibe una afectación en su rendimiento académico con un (57.1%).

**Tabla 2***Aspectos Relacionados con la Pandemia de Covid 19 y Expresión Emocional*

<b>Categoría</b>	<b>Sub categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Contagio personal	Si	6	42.9
	No	8	57.1
Contagio cercano	Si	10	71.4
	No	4	28.6
Muerte de familiar por Covid	Si	3	21.4
	No	11	78.6
Afectación de rendimiento académico	Si	8	57.1
	No	6	42.9
Expresión emocional durante la pandemia	Si	5	35.7
	No	2	14.3
	Dependiendo situación	7	50
	Uno	2	14.3
	Dos	2	14.3
Numero de cuarentenas o confinamiento	Tres	4	28.6
	Cuatro	4	28.6
	Cinco	1	7.1
	Seis	1	7.1

***Análisis Pre y Pos Intervención***

Con relación a las mediciones de Ansiedad Estado-Rasgo pre y pos-intervención, se encontró que los participantes obtuvieron una puntuación media para Ansiedad Estado en el pretest de ( $M=40.86$ ) y en el posttest de ( $M=40.36$ ), presentando una leve disminución. De la misma forma, en términos de Ansiedad Rasgo, con índices pre y pos intervención de ( $M=41.50$ ) y ( $M=40.79$ ).

**Tabla 3**

*Ansiedad pre y pos-intervención*

	<b>Ansiedad</b>	<b>Ansiedad</b>	<b>Ansiedad</b>	<b>Ansiedad</b>
	<b>Estado Pre test</b>	<b>Estado Pos Test</b>	<b>Rasgo Pre Test</b>	<b>Rasgo Pos Test</b>
Media	40.86	40.36	41.50	40.79
Mediana	41	40.50	42.50	41
Moda	39	47	43	37 <sup>a</sup>
Desv.	4.944	4.601	3.757	3.683
Desviación				
Varianza	24.440	21.170	14.115	13.566
Mínimo	23	31	33	35
Máximo	47	50	47	46

Ahora bien, es necesario indagar si este cambio es estadísticamente significativo, para este fin se realizaron diferentes fases. En primer lugar, se evidenció la distribución normal de los datos mediante la prueba Shapiro Wilk, utilizada para muestras inferiores a treinta participantes. Teniendo en cuenta la significación asintótica bilateral, > a 0.05 se puede asumir que los datos presentan una distribución normal.

**Tabla 4**

*Prueba de normalidad Shapiro-Willk*

<b>Shapiro-Wilk</b>			
Diferencias pre y pos	Estadístic	gl	Sig.
	o		
Estado	0.918	14	0.207
Rasgo	0.932	14	0.320

Al presentar una distribución normal y criterios de homogeneidad de varianzas entre las diferencias pre y pos test de rasgo y estado, entre otros criterios, se decide realizar la prueba

paramétrica T de Student para Muestras Relacionadas. Se encontró que los cambios entre pre y pos intervención no son estadísticamente significativos, lo cual quiere decir que al obtener un  $p > 0.005$ , se acepta la hipótesis nula, que en este caso es  $H_0$ : La reexperimentación emocional mediante escritura expresiva no afectó la sintomatología ansiosa.

**Tabla 5**

*Prueba T de Student para Muestras Relacionadas*

	<b>Media</b>	<b>Desviación</b>	<b>Error</b>	<b>95%</b>	<b>de</b>	<b>T</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
			<b>promedio</b>	<b>intervalo</b>	<b>de</b>			<b>(bilateral)</b>
				<b>de</b>	<b>confianza</b>			
				<b>la</b>	<b>diferencia</b>			
Pre Test	0.500	3.345	0.894	-	2.432	0.559	13	0.586
Estado				1.432				
Pos Test								
Estado								
Pre Test	0.714	3.688	0.986	-	2.844	0.725	13	0.482
Rasgo				1.415				
Pos test								
Rasgo								

***Datos Sociodemográficos vs Puntajes Ansiedad pre y pos intervención***

Para finalizar, se calculó la diferencia entre las mediciones pre y pos-intervención, esto con la finalidad de contrastar las variables sociodemográficas como modelos de agrupación, ante las puntuaciones de la prueba. Después de realizar análisis de T de Student para Muestras Independientes y ANOVA, no se encuentran diferencias significativas o asociaciones relevantes, lo cual indica que ninguna de las variables sociodemográficas determina de alguna forma el resultado del proceso de intervención.

**Discusión**

Se encontraron variaciones mínimas entre las mediciones pre y pos intervención en las categorías de rasgo y estado de la ansiedad, sin embargo, ninguna estadísticamente significativa.

Este resultado se asocia con otras investigaciones, donde no se evidencian cambios importantes al desarrollar este tipo de tratamiento en estudiantes universitarios con cuadros de ansiedad (Bernard, Jackson y Jones, 2006; Del Pino et al, 2016; Hevey y Wilczkiewicz, 2014; Randler et al., 2015) y otras poblaciones (Qian, et al, 2020).

Por otra parte, existe evidencia científica que demuestra cambios estadísticamente significativos en patrones de ansiedad mediante la utilización de esta técnica, como los reportados por Shen, et al. (2018), empero, su tratamiento se caracterizó por el número elevado de sesiones, 30 en total, lo cual puede desencadenar en problemas de deserción y fatiga de los participantes, en mayor medida, bajo la modalidad virtual y a distancia. Del mismo modo, Robertson et al. (2020) también reportaron disminuciones significativas en los patrones de ansiedad, no obstante, solo visibles en el transcurso del tiempo, en la presente investigación se tomaron medidas pre y pos-intervención, por lo cual, no se pueden asimilar y comparar los resultados con este estudio.

Ahora bien, este estudio piloto se desarrolló virtual-distancia atendiendo a las coyunturas sanitarias y sociales actuales. Con relación a esta modalidad se encuentran resultados contradictorios en términos de efectividad de la técnica. Por una parte, Allen et al. (2020) no encontraron cambios significativos, apoyando los resultados descritos en el actual estudio. Por otra parte, Baikie et al. (2012), si describen reducciones significativas en términos de ansiedad entre las mediciones pre, postratamiento y en las medidas de seguimiento. Teniendo en cuenta la disonancia anterior, es necesario desarrollar más investigaciones con la finalidad de conocer el impacto de la escritura expresiva en la disminución de sintomatología ansiosa modalidad virtual, puesto que, si continua la emergencia sanitaria actual, se requieren tratamientos e intervenciones fáciles de aplicar, beneficiosas y rápidas, que ayuden a mejorar indicadores de salud mental en múltiples poblaciones.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se encuentra el tamaño de la muestra, factores de deserción por agotamiento y de conectividad a internet, entre los más prevalentes. Se requiere desarrollar estudios con mayores muestras poblacionales, indagando variables mediadoras o moderadoras que intervengan en la efectividad del tratamiento. En la presente investigación no se encontraron elementos de correlación de dicha efectividad.

## **Conclusión**

En síntesis, la escritura expresiva virtual se puede presentarse como una opción viable, a la hora de enfrentar la sintomatología ansiosa en tiempos de pandemia Covid-19, complementándola con otras técnicas de intervención clínica, fundamentales en contextos y coyunturas sanitarias como la actual, donde aumentan la prevalencia de trastornos psicológicos, pero disminuye el acceso a tratamientos e intervenciones.

**Bibliografía**

- Allen, S., Wetherell M., & Smith, M. (2020). Online writing about positive life experiences reduces depression and perceived stress reactivity in socially inhibited individuals. *Psychiatry Research* 284 (1), 112697. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112697>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29 (3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Baikie, K., Geerlings L & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders* 136 (3), 310-319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.11.032>
- Bernard, M., Jackson, C., & Jones, C. (2006). Written emotional disclosure following first-episode psychosis: effects on symptoms of post-traumatic stress disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 45 (1) 403-415. <https://doi.org/10.1348/014466505X68933>
- Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research* 287 (1). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chen, L., Zhao, H., Razin, D., Song, T., Wu, Y., Ma, X., Huerxida., Wang, G., Wang, M & Yan, L. (2021) Anxiety levels during a second local COVID-19 pandemic breakout among quarantined people: A cross sectional survey in China. *Journal of Psychiatric Research*, 135 (1). <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.067>
- Del Pino, T., Peñate, W., Fumero, A., Bethencourt, J. M., & Zambrano, S. (2016). La eficacia de la reexperimentación emocional el papel del optimismo y la alexitimia, *Journal of Educational Psychology*, 6(3), 193-205. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v6i3.179>
- Fu, W., Yan, S., Zong, Q., Anderson-Luxford, D., Song, X., Lv, Z., & Lv, C. (2020) Mental health of college students during the COVID-19 epidemic in China. *Journal of Affective Disorders*, 280 (1), 7-10. <https://doi-org.ezproxy.uniminuto.edu/10.1016/j.jad.2020.11.032>

- Graf, M. C., Gaudiano, B. A., & Geller, P. A. (2008). Written emotional disclosure: A controlled study of benefits of expressive writing homework in outpatient psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 18, 389 – 399. <https://doi.org/10.1080/10503300701691664>
- Hevey, D., & Wilczkiewicz, E. (2014). Changes in language use mediate expressive writing's benefits on health-related quality of life following myocardial infarction. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 1053–1066. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/21642850.2014.971801>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 37 (2), 327-334. DOI: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>.
- Ireland, M., Malouff, J., & Byrne, B. (2007). The efficacy of written emotional expression in the reduction of psychological distress among police officers. *International Journal of Police Science & Management*, 9(4), 303-311. <https://doi.org/10.1350/ijps.2007.9.4.303>
- Jannah, M., Widohardhono, R., Fatimah, F., Dewi, D., & Umanailo, M. (2019). Managing Cognitive Anxiety through Expressive Writing in Student-Athletes. *International Journal of Scientific and Technology Research* 8(10), 1615-1618. <http://www.ijstr.org/final-print/oct2019/Managing-Cognitive-Anxiety-Through-Expressive-Writing-In-Student-athletes.pdf>
- Minsalud (Ministerio de salud de Colombia). (2020). *La opción 4 de la línea 192 brindó 11.457 atenciones en salud mental*. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-opcion-4-de-la-linea-192-brindo-11.457-atenciones-en-salud-mental.aspx>
- Niles, A., Haltom, K., Mulvenna, C., Lieberman M & Stanton, A. (2014). Randomized controlled trial of expressive writing for psychological and physical health: the moderating role of emotional expressivity. *Anxiety, Stress and Coping* 27 (1), 1-17. DOI:10.1080 / 10615806.2013.802308
- OMS (Organización Mundial de la Salud). (2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>.

- Palacios, J., Martínez, Y., Ochoa, N. & Tirado, E. (2006). Relación del rendimiento académico con las aptitudes mentales, salud mental, autoestima y relaciones de amistad en jóvenes universitarios de Atlántico y Bolívar. *Revista Psicogente*, 9 (15), 11-31. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552137001.pdf>
- Park, D., Ramírez, G & Beilock, S. (2014). The Role of Expressive Writing in Math Anxiety. *Journal of Experimental Psychology: Applied* 20 (2), 103-111. DOI: 10.1037/xap0000013
- Pennebaker, J.W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. New York: Guilford Press
- Pennebaker, J.W. (2004). *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Oakland, CA: New Harbinger Press.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274–281. doi:10.1037/0021-843X.95.3.274
- Pennebaker, J.W., Francis, M.E., & Booth, R.J. (2001). *Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC): LIWC 2001*. Mahwah, NJ: Erlbaum Publishers.
- Pennebaker, J.W. & King, L.A. (1999). Linguistic styles: Language use as an individual difference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1296-1312. <https://psycnet.apa.org/record/1999-15054-015>
- Pennebaker, J.W., Mehl, M.R., & Niederhoffer, K.G. (2003). Psychological aspects of natural language use: Our words, our selves. *Annual Review of Psychology*, 54, 547-577. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145041>
- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S & Yu, X. (2020) Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research* 288 (1), 112933. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933>
- Randler, C., Wüst-Ackermann, P., Im-Kampe, V., Meyer-Ahrens, I., Tempel, B & Vollmer, C. (2015). Effects of Expressive Writing Effects on Disgust and Anxiety in a Subsequent

Dissection. *Research in Science Education* 45 (5), 647-661. DOI: 10.1007/s11165-014-9442-x.

Robertson, S., Short, S., Sawyer, L & Sweazy, S. (2020). Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reducing anxiety in first-year college students: the role of linguistic features. *Psychology & health*, 1-25. DOI: 10.1080/08870446.2020.1827146.

Sahoo, S., Sahu, D., & Kankaria, A. (2020). Mis-infodemic: The Achilles' heel in combating the COVID-19 pandemic in an Indian perspective. *Monaldi Archives for Chest Disease* 90 (2). <https://doi.org/10.4081/monaldi.2020.1405>.

Shen, L., Yang, L., Zhang, J., & Zhang, M. (2018). Benefits of expressive writing in reducing test anxiety: A randomized controlled trial in Chinese samples. *Plos one*, 13(2), 1-15. Doi: 10.1371/journal.pone.0191779

Spielberger, C. & Díaz, R. (1975). Inventario de ansiedad, rasgo-estado IDARE. México: Librería Interacadémica.