



Terapia cognitivo-conductual online: prevención del estrés en mujeres embarazadas en pandemia

27/09/2022

La pandemia por COVID-19 aumentó la sintomatología psicopatológica y los niveles de estrés en muchas personas. Una población especialmente vulnerable a ello fueron las mujeres embarazadas, entre otros motivos, porque esta situación podía agravar los sentimientos de incertidumbre que pueden llegar a generarse durante el embarazo. Es por ello que el grupo de investigación del CIMCYC encargado del proyecto Childstress realizó un ensayo controlado aleatorizado para evaluar la eficacia de la terapia cognitivo-conductual online para disminuir la sintomatología de estrés en mujeres embarazadas.



Un total de 207 participantes formaron tres grupos: uno al cual se le impartió a terapia cognitivo-conductual online, un segundo grupo que recibió apoyo psicológico de forma online y el último que no recibió intervención. Todas las participantes fueron evaluadas antes de la intervención y a las ocho semanas de acabar la terapia.

Los resultados del estudio muestran que las mujeres embarazadas que participaron en el grupo de terapia cognitivo-conductual online presentaron menores niveles de estrés específicamente asociado con el embarazo y menores niveles de estrés percibido, un mayor nivel de resiliencia y, por último, menores síntomas de ansiedad, depresión, y obsesiones y compulsiones.

Estos resultados son relevantes en el bienestar tanto de la madre como de su bebé. Igualmente resaltan la importancia de implementar intervenciones psicológicas como la terapia cognitivo-conductual durante el embarazo en mujeres que se encuentren vulnerables. Especialmente cuando estas atraviesan momentos críticos y de altos niveles de estrés como lo ha sido la pandemia.

Contacto:

- José Puertas González: @email
- Carolina Mariño Narváez: @email
- Borja Romero González: @email
- María Isabel Peralta Ramírez: @email

Referencia completa:

Puertas-Gonzalez, J. A., Mariño-Narvaez, C., Romero-Gonzalez, B., Sanchez-Perez, G. M., & Peralta-Ramirez, M. I. (2022). Online cognitive behavioural therapy as a psychological vaccine against stress during the COVID-19 pandemic in pregnant women: A randomised controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 152, 397–405. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.07.016>

