

CAPÍTULO 1

DEFINIENDO LA PREOCUPACIÓN

*—Marta, qué cara que tenés, ¿pasa algo?
—Estoy preocupada, mañana Agustín se va de campamento. Anunciaron que va a llover, tengo miedo de que se moje, tome frío y se enferme.*

La experiencia de la preocupación es fácil de advertir y comprender porque se trata de un fenómeno común a todas las personas, pero el tratar de definirla formalmente nos mete en un ejercicio más complejo.

DEFINICIÓN DE LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA

(RAE, 2025)

preocupar.

(Del lat. *praeoccupāre*).

1. tr. Ocupar antes o anticipadamente algo.
2. tr. Prevenir a alguien en la adquisición de algo.
3. tr. Dicho de algo que ha ocurrido o va a ocurrir: Producir intranquilidad, temor, angustia o inquietud.
4. tr. Dicho de una cosa: Interesar a alguien de modo que le sea difícil admitir o pensar en otras cosas.
5. prnl. Estar interesado o encaprichado en favor o en contra de una persona, de una opinión o de otra cosa.

En el término preocupación de la lengua castellana hay varias nociones en juego. Una tiene que ver con la anticipación, con adelantarse a algo. La segunda noción tiene que ver con el carácter problemático de lo que se trata de anticipar. La tercera tiene que ver con la búsqueda de un acto para solucionar el posible problema. El último elemento en juego es el estado emocional que está asociado a la angustia, y, por ende, a la ansiedad. También aparece señalado el carácter persistente de la preocupación.

El término “preocupación” en la lengua inglesa (*worry*) proviene de una palabra del inglés antiguo asociada a la práctica de la caza: “Matar por estrangulación”. Lo que también recuerda a la raíz latina de la palabra angustia, un término relacionado con la experiencia ansiosa, que remite a estrechez, constricción, sofocación. En la actualidad, la definición de la palabra *worry*, de acuerdo con el Diccionario Americano de Oxford, dice que la preocupación es “mantenerse pensando acerca de cosas displacenteras que podrían pasar o problemas que se tienen”. Esta definición resalta el carácter mental del proceso de la preocupación como el espacio en el que se juega con las dificultades.

La preocupación como proceso psicológico

Para avanzar en la comprensión de este fenómeno es preciso contextualizar la preocupación en un escenario de anticipación. Una persona preocupada es una persona que se encuentra motivada para intentar predecir un resultado sobre una situación que lleva implícita una amenaza.

Uno de los principales estudiosos del fenómeno de la preocupación, Tom Borkovec, y su equipo de colaboradores de la Universidad de Pensilvania, han establecido una de las definiciones más difundidas sobre este proceso mental: “La preocupación es una cadena de pensamientos e imágenes cargados de afecto negativo y relativamente incontrolables, esta representa un intento de solución mental de problemas sobre un tema cuyo resultado es incierto y conlleva la posibilidad de una o más

consecuencias negativas, por tal motivo, la preocupación se relaciona estrechamente con los procesos del miedo”. Años después, la define como un fenómeno por el cual las personas se hablan a sí mismas acerca de cosas negativas, a menudo sobre eventos negativos que temen sucedan en el futuro.

En estas definiciones, Borkovec subraya el aspecto verbal de la preocupación, su estrecho vínculo con los procesos del miedo y la ansiedad, y su orientación temporal: el futuro.

La preocupación como fenómeno universal

Es natural que las personas busquemos anticipar y controlar el futuro. Los seres humanos necesitamos sostener una relación adecuada con el entorno, y esa relación de adecuación depende de que el mundo responda a nuestras necesidades, proveyéndonos de aquello que necesitamos para sobrevivir. Por este motivo, la disminución en la percepción de control que tenemos sobre ese futuro resulta desestabilizante. Frente a este escenario, la preocupación, como proceso, lleva implícito un valor estratégico, que busca garantizar un resultado en particular. Como todo proceso estratégico, requiere del trazado de un plan. Desde los actos más simples y cotidianos, como un ama de casa que piensa qué se va a cenar a la noche, hasta el armado de una agenda de trabajo de una ejecutiva, implican un cálculo evaluativo acerca de los recursos disponibles y la administración de los mismos, para poder cumplir con los objetivos.

Ansiedad y preocupación

La ansiedad en algunos casos implica la experiencia del anhelo, en el sentido de activarse para llegar más rápido hacia un objetivo deseado (por ejemplo, “estoy ansioso porque llegue el día de mis vacaciones”). El apuro es la vía normal para la resolución de la incertidumbre. Tampoco podemos separarla de la producción. En su aspecto anticipatorio, la ansiedad, con la tensión física producto de la activación, y la preocupación como diseñadora de estrategias, funcionan como un motor para la

persona. Lo importante es que la preocupación pueda conducirnos a alguna forma de acción, y lo esperable es que permita al sujeto llevar a cabo actos que neutralicen las posibles amenazas de su entorno. Es en estas acciones donde se verificaría el valor adaptativo de la preocupación.

Tal como señala Miguel Márquez uno de los estudiosos de estos fenómenos, la ansiedad normal es una herramienta invaluable, ya que nos permite un mejor procesamiento de la información y una mejor toma de decisiones, siendo a la vez un logro de la evolución y un instrumento para evolucionar.

En nuestro caso, nos ocuparemos de las variantes de la ansiedad que están relacionadas con el carácter problemático de la misma.

Cuando hablamos de problemas, no podemos disociar a la preocupación del proceso ansioso. Y es que desde nuestra perspectiva, el componente mental de la ansiedad es la preocupación.²

Los vínculos entre la preocupación y la ansiedad son evidentes. El proceso ansioso también tiene un aspecto físico o somático. Este costado tiene que ver con la sintomatología que acompaña a la preocupación.

2 Para algunos autores, como O' Neill, no se puede hablar de preocupación sin hacer referencia a la ansiedad, ya que comparten los mismos concomitantes conductuales. No obstante, este mismo autor considera que la preocupación no representa un tema de especial interés, ya que solo sería una manifestación del fenómeno ansioso. Borkovec, por el contrario, acuerda en que la preocupación es el componente cognitivo de la ansiedad, pero propone estudiar este componente en sí mismo y su relación con otros aspectos de la experiencia ansiosa. La visión de este último autor es la que prevalece actualmente y a la que damos continuidad en este libro.

De alguna manera, toda la experiencia ansiosa podría traducirse desde la perspectiva mental como formas de preocupación. Podríamos pensar a todas las manifestaciones físicas de la ansiedad como parte de un *continuum* de tensión, que va de niveles bajos a muy intensos. Los grados de ansiedad leve producen sensación de inquietud, intranquilidad, desasosiego, y cuando son intensos pueden llegar a transformarse en estados emocionales extremos como el pánico, todos ellos asociados a la sensación de inseguridad, tal como describe en sus reconocidos textos, el psiquiatra argentino Alfredo Cía, uno de los pioneros en el estudio de los Trastornos de Ansiedad.

Preocupación adecuada e inadecuada

La preocupación como proceso de ajuste a la vida cotidiana es fácil de comprender. Tanto es así que cuando algunas personas no logran atravesar esos estados de preocupación, son calificadas de irresponsables. Pero cuando las personas sí se preocupan, no resulta fácil establecer cuál es el límite de la preocupación adecuada vs. la inadecuada, pensando en este caso, que la inadecuación no se da por defecto, sino por exceso.

Una de las maneras de poder clasificar la preocupación como inadecuada es el análisis acerca del contenido de la preocupación. Por ejemplo, una persona a la que se le venció la factura de un servicio como el teléfono y tiene que ir a pagarla a la oficina de la empresa, cuando está por entrar ve un policía en la puerta y de pronto tiene la idea de que la pueden meter presa. En este caso, la visión de los otros acerca de esa preocupación y del mismo individuo, puede ser clasificada como irracional.

No todas las personas son capaces de reconocer la irracionalidad de sus pensamientos cuando se trata de pensamientos exagerados. Esto tiene que ver con la evaluación acerca de los costos en término de pérdidas que evalúa el sujeto frente a una situación temida.

No obstante, la investigación ha ido demostrando que el contenido de las preocupaciones ofrece poca ayuda para discriminar su carácter

patológico. Muchas veces la preocupación normal y la excesiva pueden depositarse en un mismo tema, pero el proceso puede ser muy distinto. Esta es una de las razones por las que el criterio de irracionalidad (preocupaciones poco realistas) se eliminó de los criterios para diagnosticar el Trastorno de Ansiedad Generalizada, subrayando que el problema con la preocupación patológica es “cómo” se preocupa la persona (excesivamente, de manera incontrolable), y no en “qué” se preocupa (el tema).

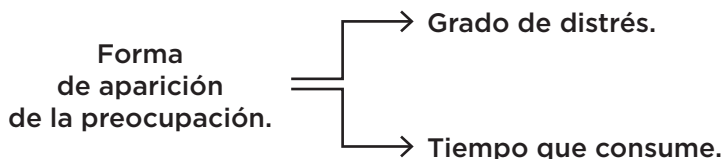
Por ello, la mayoría de las veces, cuando evaluamos los contenidos que están vinculados a la preocupación excesiva, lo que observamos es que se trata de contenidos que describen un repertorio de situaciones que son comunes y normales a la vida de todos.

TEMAS COMUNES DE PREOCUPACIÓN

- Que uno o algún ser querido sufra un accidente o enfermedad.
- Cometer un error en el trabajo.
- Ser víctima de un hecho delictivo.
- Sufrir pérdidas económicas severas.
- Desperfectos de la casa o del auto.
- Posibles problemas de los hijos.
- Ser víctima de alguna catástrofe natural.

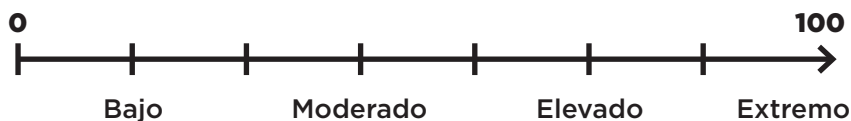
Es decir que en estos contenidos no vamos a encontrar elementos que nos puedan orientar con relación a la calificación de la preocupación como “ridícula”. Sino por el contrario, son preocupaciones comunes y corrientes.

En este punto, resulta difícil orientarnos por el contenido o el tema. Por lo tanto, el criterio que utilizamos para clasificar la preocupación como excesiva se alinea con relación a su forma de aparición.



Esta forma de aparición involucra el análisis de dos dimensiones. En primer lugar, está el grado de distrés que le provoca al sujeto la preocupación, y, en segundo lugar, está el tiempo que utiliza para preocuparse sobre determinado contenido. Los individuos tienen una percepción subjetiva del nivel de malestar que les provoca una mala noticia. La existencia de un *ranking* del nivel de malestar se asocia a las situaciones que nos toca enfrentar. De esta manera, es esperable que un tema menor, por ejemplo, encontrarnos la rueda del automóvil desinflada o una raya en la puerta del mismo, implique algún grado de malestar que obviamente va a ser diferente que si encontramos el automóvil incendiado. En el caso de las personas que tienden a preocuparse excesivamente, las distintas experiencias de malestar se ubican en grados de distrés altos. Esto puede traducirse a grados subjetivos de malestar para poder identificar las diferencias que esta experiencia tiene en las distintas situaciones que disparan la preocupación.

UNIDADES SUBJETIVAS DE MALESTAR



Para armar su propio *ranking* de malestar, tenga en cuenta algún hecho que no lo perturbó, comparado con situaciones en las que se sintió alterado.

Aprender a utilizar esta escala le resultará de gran utilidad cuando lleve adelante los ejercicios de la “Guía de ejercicios para el manejo de la preocupación excesiva”.

Otra variable a tener en cuenta es cuánto tiempo mental dedica la persona a la preocupación. Entonces, determinado contenido puede ser bajo en el malestar asociado, pero el individuo dedica un tiempo excesivo a esa preocupación. Por lo tanto, esa preocupación tiene que ser considerada como inadecuada. Es esperable que, si una persona tiene a su hijo internado por una afección pulmonar, tenga presente el tema y que le provoque un alto malestar durante períodos de tiempo prolongados. Distinto sería si esos mismos niveles son experimentados cuando el disparador es que el hijo amaneció con algunas líneas de fiebre y síntomas gripales. En este caso, perder la capacidad de concentración en el trabajo, por ejemplo, indicaría la presencia de un proceso de preocupación inadecuado.

TIEMPO OCUPADO EN PREOCUPACIONES

Habitualmente, ¿cuánto tiempo del día pasa usted preocupado?

- 1.** No me preocupo durante el día.
- 2.** Me preocupo solamente durante algunos momentos del día.
- 3.** Me preocupo durante bastante tiempo del día.
- 4.** Me preocupo durante la mayor parte del día.
- 5.** Paso todo el día preocupado.

Para comprender mejor la diferencia, vamos a referirnos con más detalle a qué factores determinan que una persona pase de preocuparse adecuadamente, a desajustarse y preocuparse de más.

El cóctel de la preocupación

Podemos visualizar a la preocupación excesiva como el resultado de una serie de ingredientes que, combinados, dan como resultado, tal como ocurre en un cóctel, una experiencia que es claramente más que la suma de las partes. Los distintos ingredientes que lo conforman han sido señalados en mayor o menor grado por distintos investigadores dedicados al tema.

UNA RECETA PARA LA PREOCUPACIÓN

Ingredientes

Intolerancia a la incertidumbre.
Indefensión.
Preocupación por la preocupación.
Sobrerresponsabilidad.
Sobreestimación del control.
Adicción a la tensión.
Orientación negativa hacia el futuro.
Perfeccionismo.
Conductas de reaseguro.
Irritabilidad y enojo.
Evitación cognitiva y emocional.

Cada uno de estos ingredientes será objeto de análisis en la búsqueda de la comprensión de cómo se inician los procesos de preocupación y por qué se mantienen.