

CAPÍTULO 3

INFORMACIÓN Y PREOCUPACIÓN

La ansiedad puede comprenderse como un fenómeno relativo a la manera en que los seres humanos procesan información, en la cual la cantidad y complejidad de los datos que un organismo procesa habitualmente requiere manejarse en determinados rangos para que esto no sobrepase las posibilidades del sujeto. A este respecto, Fernández-Álvarez (1992), una de las figuras más prominentes de la psicoterapia cognitiva en la Argentina y Latinoamérica, señala el carácter adaptativo del procesamiento de la información ya que la manera en la que circula en nosotros genera un nivel de incertidumbre que de no resolverse adecuadamente dará lugar a síntomas y malestar.

La manera en la que se recibe, administra y almacena la información es central para la comprensión de los procesos de preocupación. Vivimos en un mundo que nos bombardea con datos permanentemente.

En las personas que se preocupan de más, hay una manera particular de seleccionar, atender y procesar la información del entorno.

En consecuencia, distintos investigadores han buscado identificar aquellos patrones en el procesamiento de la información más característicos de las personas que se preocupan de más. Conocer de cerca estos procesos cognitivos puede echar luz acerca del origen y mantenimiento de la preocupación excesiva, y sus consecuencias (MacLeod & Rutherford, 2004; Mathews & Funke, 2006).

SESGOS EN EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Cuando hablamos de “sesgo”, nos estamos refiriendo a una manera tendenciosa de procesar lo que sucede a nuestro alrededor, una suerte de punto de vista a partir del cual se recortan los hechos de manera parcial.

Sesgos Atencionales

Una de las tendencias características de las personas con preocupación excesiva es estar atentos a aquella información que implique alguna forma potencial de amenaza. Los estímulos a los que se atiende pueden provenir tanto de fuentes externas (por ejemplo, que alguien nos recuerde que pronto tenemos un examen), como fuentes internas (por ejemplo, alguna forma de dolor físico). En el caso de la preocupación excesiva, aquellos temas más sensibles para el sujeto serán objeto de monitoreo constante.

El Caso de Juana

Juana tiene 30 años y vive con su pareja. Es docente y trabaja en un centro de idiomas. Su preocupación siempre giró alrededor de la seguridad personal, tiene mucho miedo de que la roben o ser víctima de algún hecho delictivo. Desde hace varios años no puede estar en la calle tranquila, relajada. Incluso cuando pasea de día por un lugar relativamente seguro está intranquila y alerta, sus amigos siempre le dicen que “apague el radar” y trate de relajarse.

Entre otras cosas, Juana ve en todos los sujetos de tez trigueña y gorra posibles asaltantes, lo que la obliga a cruzar de vereda o agarrar fuertemente su cartera, deteniéndose delante de una vidriera protegiendo sus pertenencias. También está muy pendiente de si hay o no policías a la vista, y constantemente chequea sus bolsillos y carteras para asegurarse que no le sacaron nada. Este tipo de conductas se han vuelto rutinarias en su vida diaria, lo que hace que caminar por la calle se transforme en una serie de sobresaltos, hipervigilancia y ansiedad, procesos que efectivamente *le roban* una parte importante de la energía que necesita para llevar adelante su día con normalidad.

Este sesgo atencional hacia la información amenazante ha sido corroborado en los contextos experimentales. Por ejemplo, Mathews & Macleod (1986) llevaron adelante el siguiente experimento. Compararon dos grupos de personas: uno con diagnóstico de T.A.G. y otro control, y les dieron la instrucción de presionar un botón lo más rápido posible cuando una computadora les diera la señal, al mismo tiempo, se les pidió a los sujetos que desatendieran una serie de palabras que escuchaban durante el experimento, muchas de estas palabras contenían información amenazante. Lo que se observó fue una marcada dificultad de las personas con T.A.G. para ignorar estos distractores auditivos, lo que interfería con la rapidez con la que presionaban el botón. En conjunto, la evidencia demostró que en este trastorno de ansiedad existe claramente una tendencia a atender preferencialmente la información amenazante, incluso cuando la misma persona se propone ignorar esta clase de información.

A menudo una de las quejas comunes de las personas que se preocupan de más es su dificultad para concentrarse en una tarea. Esta puede ser una señal de que la atención no está siendo bien regulada.

Sesgos Interpretativos

Para entender la manera en la que la influyen en nosotros los sesgos interpretativos, podemos recurrir a los conceptos básicos de pesimismo y optimismo, es decir, a la idea de que el mismo hecho puede ser interpretado y vivenciado de forma absolutamente antagónica. El famoso ejemplo del vaso medio lleno o medio vacío ilustra la manera en la que los sesgos influyen sobre nuestra mirada de la realidad.

“No son las cosas en sí mismas las que perturban y alborotan a los hombres, sino el significado que le dan a las mismas”

Epicteto Filósofo Griego del Siglo I

En el caso de la preocupación excesiva, muchos investigadores (MacLeod han observado la presencia de sesgos interpretativos frente a la información de naturaleza ambigua. Y es que la vida cotidiana a menudo nos presenta situaciones ambiguas que permiten, pero no obligan, a realizar interpretaciones que pueden disparar procesos ansiosos. Por ejemplo, un dolor corporal salido de la nada, un ser querido que retrasa su llegada al hogar sin avisar, noticias sobre algunos altibajos en la economía del país. Toda esta información puede admitir interpretaciones amenazantes y no-amenazantes. Si las personas sistemáticamente asignan interpretaciones amenazantes a la información ambigua, esto puede dar terreno a la preocupación y la ansiedad excesivas. Muchos investigadores se han volcado a corroborar la existencia de este fenómeno.

La preocupación excesiva se construye sobre una serie de distorsiones interpretativas (también llamadas distorsiones cognitivas), en las que determinada información es connotada de manera amenazante. Algunos de los sesgos más comunes son:

LISTA DE DISTORSIONES COGNITIVAS	
Sobreestimación de la Probabilidad de que Ocurran Eventos Negativos:	Es la tendencia a exagerar la probabilidad de que ocurra algo negativo. La persona confunde el hecho de que algo sea posible, con su nivel de probabilidad. Por ejemplo, alguien que teme que su avión se caiga, sin pensar en cuán probable es que eso suceda.
Catastrofismo:	Es la tendencia a resolver lo desconocido como negativo. El individuo interpreta que lo peor está por suceder y qué será inabordable. Lleva a que un dolor de cabeza sea vivido como el comienzo de un tumor cerebral.
Pensamiento Todo-Nada:	Esta tendencia impide evaluar situaciones o personas en sus matices. También llamada, pensamiento dicotómico, o blanco o negro. Por ejemplo, “Si algo no está hecho perfecto no sirve para nada”.
Sobregeneralización negativa:	Es la tendencia a evaluar un hecho negativo aislado, como el indicador de que todo lo que acontezca o haya acontecido fue malo. Por ejemplo, en una evaluación anual sobre rendimiento laboral, se señala algún aspecto a corregir, y a pesar de otros signos positivos que fueron evaluados, la persona concluye que lo van echar.
Pensamientos de tipo “debería”:	Es la tendencia a interpretar los acontecimientos en términos de lo que debería haber sido, en lugar de concentrarse simplemente en lo que sucedió. Por ejemplo, un vendedor que a pesar de haber cumplido con los objetivos, se cuestiona si no debería haber sobrepasado por más diferencia la meta.
Personalización:	Es la tendencia a ubicarse uno mismo en el centro de todas las escenas negativas. Se caracteriza por tener la sensación de “me lo dijeron a mí, fue por mi culpa”. O asumir la responsabilidad total de diferentes situaciones.
Razonamiento Emocional:	En esta distorsión la persona toma a sus emociones como una guía precisa para interpretar la realidad. Es darle a una sensación el estatus de un hecho. Por ejemplo, una madre que siente miedo de mandar a sus hijos de campamento y por ello concluye que debe ser peligroso.
Filtro Mental:	Consiste en tomar un aspecto negativo de una situación y enfocarse en él una y otra vez. En realidad, todo acontecimiento es un conjunto de aspectos positivos y negativos. El filtro mental, nos impide ver la imagen completa y nos deja “enganchados” de algo negativo. Por ejemplo, alguien que se lamenta de que un día de sus vacaciones llovió y no pudo hacer lo planeado.
Lectura de Pensamiento:	Se trata de asumir que uno sabe lo que los demás piensan sin contar con evidencia suficiente. Por ejemplo, una persona concluye luego de una conversación no muy animada con otra persona “no le caigo bien”.
Descontando lo Positivo:	Es la tendencia a desestimar los propios recursos o los aspectos positivos de una situación, lo que sólo la hace parecer más amenazante. Por ejemplo, una persona que habiendo estudiado se preocupa por desaprobado el examen, cuando en realidad, siempre le va bien.

A modo didáctico los sesgos se presentan caracterizados por su nota más saliente, para su estudio e identificación. En nuestros pensamientos, podemos encontrarlos combinados entre sí.

Con respecto a la cuestión de la memoria, no se ha podido identificar de manera contundente que las personas con TAG recuerden selectivamente episodios negativos o amenazantes.

Deteniéndonos en los aspectos más cognitivos de la sintomatología de la ansiedad generalizada, la investigación revela que detrás de la preocupación excesiva existe un patrón de procesamiento selectivo que opera de forma automática favoreciendo la información amenazante. Esta tendencia encuentra en las personas con TAG, una vía facilitada por la dificultad para revertir estos patrones negativos de procesamiento. Además, al momento de codificar la información se le suman la tendencia selectiva a interpretar de manera negativa la información ambigua, y esto también parece ser el resultado de un proceso cognitivo automático. El hecho más interesante es que estos sesgos automáticos son un fenómeno mental que no es exclusivo de las personas con preocupación excesiva. Esto sugiere la idea de que las personas normales son capaces de influenciar positivamente la expresión de sus tendencias cognitivas automáticas. De acuerdo a la revisión hecha por Macleod & Rutherford, la diferencia estaría en que las personas con preocupación excesiva dan continuidad a estos procesos automáticos negativos y de esa manera caen en la ansiedad generalizada.

O sea que esta tendencia a “pensar mal” no se revierte porque la persona se entrega de forma voluntaria a la preocupación.

Para romper este automatismo, uno de los pilares de la Terapia Cognitiva, desarrollada por Aaron Beck, le da la identificación de estas distorsiones un lugar central para detener estos procesos disfuncionales de pensamiento.