

● En vivo

Buena Vida

★ Solo suscriptores

Un psicólogo explica por qué “nos preocupamos de más” y cómo apagar el ruido mental

Estrategias para convertir a la mente en una aliada.



"Si no se traduce a un acto concreto, esa preocupación es un proceso estéril" analiza Bogiaizian. Foto Shutterstock.



LUDMILA
MOSCATO





Sobran los motivos. La economía, la salud, la estabilidad, la complejidad de los lazos afectivos, los riesgos inminentes. No conseguir lo que queremos, **perder** lo que ya tenemos.

Sin embargo, son varias las maneras de encarar lo inevitable de lo incierto: en términos muy esquemáticos, están quienes se lanzan al devenir de los acontecimientos (muchos de ellos, negando o minimizando los riesgos), y están quienes **se preocupan**. Dan vueltas al asunto, se estresan, anticipan escenarios catastróficos (que por lo general no ocurren).

Para algunos de ellos (quienes adhieran a la perspectiva que propone la terapia cognitivo conductual) está pensado (y escrito) "Preocuparse de más: por qué tu cabeza no se detiene y cómo apagar el ruido mental", de Daniel Bogiaizian, doctor en Psicología, y presidente honorario de la Asociación Argentina de Trastornos de Ansiedad (AATA).

Desde una perspectiva pragmática, propone en primer lugar identificar cuándo la catarata de preocupaciones puede estar convirtiéndose en un **trastorno**, e insta a abordar este fenómeno con herramientas basadas, primero, en discernir si la preocupación tiene un anclaje lógico y, luego, en poder contrarrestarla.

El rol de la pandemia, la inmediatez de las respuestas que ofrece la inteligencia artificial (IA), el incremento en los niveles de preocupación que advierte en su práctica clínica, las motivaciones ocultas que pueden convertir a la preocupación en



una curiosa manera de habitar la mente; son algunas de las cuestiones sobre las que conversó con **Clarín**.

Juegos



— **Las preocupaciones vinculadas a la salud tienen en su libro un papel central, ¿se incrementaron a partir de la pandemia?**

—Las personas ansiosas, en algún momento del derrotero en el desarrollo de su problema de ansiedad, pueden tener preocupaciones por la salud propia, o la de los seres queridos.

Si bien es un tema bastante típico, es posible que a partir de la pandemia haya empezado a ocupar otro nivel de conciencia en la gente, dado que las preocupaciones se nutren de lo que pasa en el contexto. El tema de la salud a partir de la pandemia entró en nuestra agenda más allá de la edad que tenga la persona.

Suscribite a Buena Vida

Cada quince días, Florencia Cunzolo te cuenta lo último para cuidar tu salud y sentirte bien. Regístrate [acá](#).

Por lo pronto -y esto no lo puedo decir con certeza a nivel epidemiológico, pero sí a nivel clínico-, lo veo cada vez más. Trabajo con pacientes ansiosos desde hace 30 años, y estos temores los veo exacerbados en los últimos años.

—**Ahora bien, preocupaciones tienen todas las personas. ¿Cómo reconocer si excede “el grado normal” o “saludable”?**

—La preocupación es un proceso normal y estratégico, tanto por el abordaje de cualquier tipo de amenaza, como por la necesidad



de querer obtener un resultado determinado. Esto es común a todos.



Hay personas que, sin llegar a desarrollar un trastorno, uno los podría llamar “altos preocupados”, por decirlo de alguna manera. Son personas que tienen un vínculo con la preocupación muy facilitado, natural.

Y por otro lado, dentro del grupo de personas que tienen vulnerabilidad a la ansiedad, directamente algunos de ellos pueden desarrollar un trastorno de ansiedad, como es el trastorno de ansiedad generalizada (TAG).

¿Cómo detectarlo? La mayor parte del libro no habla de preocupaciones “raras”, sino de aquellas que cualquier persona puede tener: la economía, la salud, las cosas cotidianas, la logística de los chicos, la posibilidad de tener un accidente o de sufrir un hecho de inseguridad. Estímulos que las personas tomamos del ambiente se transforman en disparadores de un contenido de preocupación.

Por ende, por su contenido, no podrían ser identificadas como irracionales, por lo que no es allí donde vamos a encontrar la pista de que nos estamos preocupando excesivamente. El tema está entonces en la forma en la que aparece la preocupación.

Y la forma tiene dos dimensiones. La primera está vinculada a cuánto estrés o malestar me genera conectarme con determinado contenido. Ahí tenés una pista, es decir, en una escala de cero a diez, si tengo que ir a una reunión y se me cruza que puedo llegar a pinchar un neumático en el camino. ¿Cuán mal me pongo? Si me impacta, le pongo un siete y un ocho, hay



algo ahí que no está bien, porque es un contenido de baja probabilidad e intensidad.



La otra dimensión importante, dado que la preocupación es básicamente un proceso anticipatorio, es cuánto tiempo tengo yo algo en la cabeza. Es decir, la latencia de un contenido durante un período de tiempo prolongado. Entonces, por ejemplo, saqué un pasaje en avión y le tengo miedo a la turbulencia. Pero si me faltan tres meses para el viaje y ya estoy pensando “y si me toca mal clima”, “y si es un mal vuelo”, “y si el avión se cae”...

—¿Es momento de consultar cuando se transforma en algo que incide en la vida cotidiana?

—Claro, eso se llama interferencia: no me puedo sacar un contenido de la cabeza, me aparece permanentemente, y no me puedo concentrar en mi trabajo, estoy en el cine, pero estoy pensando en que el lunes tengo que hablar con mi jefe.

Y no solo convivo con contenidos en momentos que no corresponden, porque se me aparecen o porque me ponen muy mal, sino que tiendo a pensar de manera catastrófica acerca de alguna cosa que está bajo el signo de la incertidumbre. Es decir, estoy pensando en el peor resultado, no tengo certeza de cómo va a salir, pero hago lo que se llama resolución catastrófica. Es una manera de resolver la incertidumbre, pero siempre anticipando el peor resultado. Lo cual también me hace sentir mal.

—¿Qué rol viene a cumplir este *runrun* mental? ¿Qué función tiene ese pensamiento catastrófico y anticipatorio? ¿Qué está haciendo el sujeto, en realidad, al hacer esto?

—Hablamos de lo que se llaman procesos metacognitivos, es decir, lo que pasa en la relación que uno tiene con la



preocupación misma. De alguna manera, la preocupación es un intento mental de abordar una amenaza y de controlar el futuro. O sea, lo que estamos intentando en esa preocupación es tratar de

minimizar la posibilidad de que algo salga mal. Pero para eso tengo que pensar mal, porque si yo pienso bien, no tengo por qué estar controlando el proceso.

—Además es una suerte de pensamiento mágico, no por pensar vamos a modificar el curso de los acontecimientos...

—Bueno, es que algo de eso hay, porque opera una distorsión del pensamiento por la cual la persona cree que porque está preocupada por algo, está haciendo algo.

—Salvo que eso lleve a la persona a tomar medidas: si piensa que se le va a pinchar un neumático, cambiarlo para estar más tranquila.

—Claro, pero vos no podés cambiar un neumático que no se pinchó. A lo sumo podés decir, "voy a chequear que la rueda de auxilio esté en condiciones", en el caso de que tenga este percance.

Pero si no se traduce a un acto concreto, esa preocupación es un proceso estéril que en realidad a lo único que lleva es al acto de preocuparme, es decir, que es un acto mental, no es un acto real que me permita clausurar una preocupación.

—Si la persona ocupa su mente con preocupaciones estériles, ¿puede ser que en realidad lo que esté haciendo sea evitar pensar en otra cosa que le duele, le molesta o por algún motivo inconsciente esté evadiendo?



—Eso también puede ocurrir. Razonar sobre algo es mucho más controlable que manejar las emociones vinculadas con algo que te preocupa. En la práctica clínica vemos personas que tienen temas emocionales que no están atendiendo adecuadamente y están distraídos, por decirlo de alguna manera, con un contenido u otro que ocupa la conciencia y que mantiene a la persona atendiendo distintas cosas, sin conectarse con aquello que puede llegar a ser trascendente.




Daniel Bogiaizian es psicólogo y acaba de publicar "Preocuparse de más". Foto gentileza VR

Y en otros casos, la preocupación simplemente está sostenida para evitar conectarse con el temor a que algo salga mal en su vida. Pueden ser personas que han pasado por alguna situación grave en algún momento y han quedado vigilantes, en estado de alerta y se han acostumbrado a vivir en ese estado de vigilancia.

—¿Podría explicar alguna de esas técnicas que postulan para llevarlo a cabo?



—Yo sugiero, para empezar, que si me voy a poner nervioso por algo, que es uno de los estados que acompaña la preocupación, primero tratar de entender, ¿este nerviosismo está justificado?  ¿Esta preocupación es adecuada o inadecuada?

Lo primero es definir la preocupación para ver si es algo que quiero atender. Y si no lo quiero atender ahora, tengo que tratar de concentrarme en algo que tenga sentido.

La clasificación de las preocupaciones para mí es muy importante, en el libro hay un ejercicio que es muy útil: poder entender si es probable y lógico, improbable y lógico, o improbable e ilógico.

Si yo tengo algo que es probable y lógico, en realidad lo que tengo es un problema. Y si tengo un problema, lo mejor me puede pasar es pensar en una solución concreta para ese problema y cuál va a ser el primer acto que voy a llevar adelante para resolverlo. Ahora, si se trata de algo que es improbable, posiblemente lo que tengo que hacer es tratar de desconsiderarlo y tratar de focalizar en otra cosa. Abandonar la preocupación no es tan fácil. Hay muchas creencias positivas acerca de la preocupación que te invitan a preocuparte: como que la preocupación significa que sos un tipo serio, responsable, que te permite estar alerta y vigilante para que no te ocurran cosas malas.

Debemos entender, también, que no hay preocupación sin tensión. Por eso se trabaja, por ejemplo, con técnicas sencillas de respiración y relajación, útiles para bajar la tensión física y apagar algunos de los monitoreos de amenazas de cosas que es improbable que te ocurran. También en técnicas de refocalización de la tensión: lo ideal es que aparezca lo que se llama distracción natural, pero si no aparece, uno le pide al



paciente que trate de ocupar su mente con cosas que le interesen y que tengan sentido.

Juegos



⇒ ¿Tenés alguna duda sobre salud y bienestar que te gustaría que abordemos en notas de la sección? Escribinos tu consulta a **buenavida@clarin.com**.

Sobre la firma



Ludmila Moscato
Redactora de la sección Buena Vida
lmoscato@clarin.com
Bio completa

Editor Responsable: Ricardo Kirschbaum

Registro de Propiedad Intelectual: 4347221

Edición N°: 10952, 30 de marzo de 2026

Piedras 1743 / Tacuarí 1846. CP: 1140. C.A.B.A, Argentina

Propietario Arte Gráfico Editorial Argentino Sociedad Anónima © 1996-2026 Clarín.com - Clarín Digital - Todos los derechos reservados.



Información fiscal

