

Preocupaciones: a propósito de un caso

Morán Jurdado, M.; Lozano Viñas, B.; Fernández-Arias, I.; y Larroy García, C.

Las **preocupaciones** suponen un **continuo**, y van desde lo cotidiano hasta lo patológico, pudiendo derivar en problemas como el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) (Borkovec, Shadick & Hopkins, 1991). Son importantes en su origen y mantenimiento la **dificultad para sostener la emoción asociada** y las **creencias** sobre las mismas (Dugas, Buhr & Ladoucer, 2004; Roemer & Orsillo, 2005; Wells, 2005; Borkovec, 2004). Algunas personas desarrollan **preocupaciones excesivas alrededor de un tema en concreto** que les resulta difícil de abordar, y llevan a cabo estrategias basadas en la preocupación para manejarlo.

Presentación del caso:



- **Hombre de 26 años**
- **Motivo de consulta:** preocupaciones constantes sobre que su pareja le pueda dejar. Les dedica mucho tiempo, interfieren en su actividad, le producen insomnio. Centra su vida en su relación, descuidando los demás ámbitos
- **Hechos relevantes del pasado:** infidelidad en la familia

Evaluación:

Entrevista clínica

Línea de vida, Autorregistros

MCMII-III

SCL-90-R; BAI y BDI-II Pre-post

10 SESIONES DE TRATAMIENTO



OBJETIVOS



TÉCNICAS

Disminuir el **uso de las preocupaciones** como estrategia de **afrontamiento**

Psicoeducación sobre las preocupaciones

Reducir la sensación de **incontrolabilidad**, y la **evitación emocional**

Prescripción de la preocupación

Disminuir el **malestar** asociado a **experiencias** pasadas de infidelidad

Técnicas narrativas para la vivencia de la infidelidad familiar

Aumentar la **tolerancia a las emociones** asociadas a la preocupación

Psicoeducación en **estrategias de regulación emocional**

Aumentar la **independencia**, reducir el miedo a que la relación pueda terminar

Cultivar el resto de áreas de su vida (familia, amigos, actividades agradables con él mismo, etc.)

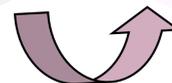
RESULTADOS CUALITATIVOS

- Remiten las preocupaciones y el malestar asociado
- Es capaz de abordar el tema sin sentir malestar
- Aumentan su estado de ánimo y su autonomía

Los resultados se mantienen en el seguimiento a los 6 meses

RESULTADOS CUANTITATIVOS

- **BDI-II Pre:** 13 (*mínima*)
- **BAI Pre:** 10 (*leve*)
- **SCL-90-R Pre:** Índice de severidad total → 0'64
- **BDI-II Post:** 3 (*mínima*)
- **BAI Post:** 2 (*normal*)
- **SCL-90-R Post:** Índice de severidad total → 0'34



Este caso nos sugiere que cuando un problema cotidiano se vuelve patológico, una intervención bien planificada, aun siendo breve, puede ser muy eficaz. **Es importante dar en la clave de los procesos que mantienen el problema, para romper la dinámica establecida y reducir los síntomas.**