



MINI-TERAPIA · DOLOR #39

Preocupación: la cadena de pensamientos que no para

La preocupación se disfraza de responsabilidad. Parece que pensar más te prepara para lo peor. Esta guía es sobre la cadena que se ensarta sola: qué la mantiene, por qué se siente útil, y cómo se corta sin volverte indiferente.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 20 de septiembre de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

El y si que se ensarta solo

Empieza con algo pequeño. Una respuesta que no llegó, una reunión mañana, un mensaje que sonó seco. Y de ahí la cabeza no salta a una posibilidad, salta a una cadena: y si me equivoqué, y si se enojó, y si esto es señal de algo más grande, y si no puedo arreglarlo. Cuando te das cuenta, llevas veinte minutos adentro y no resolviste nada.

Eso no es pensar. Pensar tiene un final: llegas a una decisión y te mueves. La preocupación no llega a ninguna parte; da vueltas. Es la misma escena repetida en versiones distintas, cada una más filosa que la anterior, y ninguna te deja en un lugar donde puedas hacer algo.

Por qué se siente útil

La preocupación se defiende sola con un argumento que suena serio: si me preocupo, estoy preparado. Y hay una parte de verdad en eso, que es justo lo que la hace pegajosa. Sientes que ocuparte mentalmente del problema es una forma de estar encima de él.

Pero hay una trampa en la mecánica. La preocupación en sí no resuelve nada: es el ensayo mental de un peligro, no una acción sobre él. Te deja con la sensación de haber hecho algo sin haber movido un solo dedo. Y como el alivio nunca llega, la próxima vuelta empieza más rápido.

Preocupación no es ansiedad ni pánico

Conviene separar tres cosas que se mezclan todo el tiempo. La ansiedad es la activación del cuerpo: el corazón acelerado, la tensión, la alerta. El pánico es el ataque agudo, ese pico que dura minutos y da la sensación de que vas a morir o a perder el control. La preocupación es otra cosa: es la cadena de pensamiento, la parte que habla.

Se pueden separar porque se comportan distinto. A la ansiedad se la trabaja por el cuerpo y por la exposición. Al pánico, por su ciclo propio. A la preocupación, por lo que la sostiene: las creencias sobre preocuparse y la incapacidad de tolerar la incertidumbre.

El motor: la intolerancia a la incertidumbre

Si hay que señalar una sola cosa que mantiene viva la cadena, es esta: no poder dejar abierto lo que no está resuelto. La preocupación promete cerrar la pregunta. Y si me preocupo lo suficiente, quizás llegue a estar seguro. Pero la seguridad nunca llega, porque no hay cantidad de vueltas que produzca certeza sobre el futuro.

El problema no es la pregunta. Es la exigencia de una respuesta que el presente no puede dar. Mientras esa exigencia esté activa, la cabeza va a seguir buscando, aunque sepa que no va a encontrar.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

FRASE 1 · «SI NO ME PREOCUPO, NO ESTOY PREPARADO»

"Preocuparme es mi forma de estar encima. Si dejo de hacerlo, me agarra desprevenido."

Traducción: La preocupación se disfraza de preparación, pero no prepara nada: es ensayo mental, no acción. Estar preparado se ve en lo que hiciste, no en cuánto pensaste.

FRASE 2 · «SI PIENSO LO SUFICIENTE, VOY A ESTAR SEGURO»

"Necesito tenerlo claro antes de dormir. No puedo dejarlo abierto."

Traducción: No hay cantidad de vueltas que produzca certeza sobre el futuro. El problema no es la pregunta: es exigir una respuesta que el presente no puede dar.

FRASE 3 · «Y SI ME PASA ALGO Y NO LO VI VENIR»

"Mejor lo pienso ahora mil veces que arrepentirme después."

Traducción: Prever y preocuparse son cosas distintas. Prever termina en una decisión; preocuparse termina en la misma pregunta con otra forma. La cadena no reduce el riesgo: solo te agota para cuando el riesgo llegue.

FRASE 4 · «DE NOCHE ES PEOR, NO PUEDO APAGARLO»

"Cuando apago la luz, la cabeza arranca y no la puedo parar."

Traducción: De noche no hay estímulo que compita y el cansancio quita recursos para frenar. No es que la noche sea peor: es que la cadena se queda sola. Por eso el corte se prepara de día, no en la cama.

FRASE 5 · «SI DEJO DE PREOCUPARME, ME VUELVO INDIFERENTE»

"Si suelto esto, siento que dejo de importarme lo que quiero."

Traducción: Cuidar y preocuparse no son lo mismo. Se puede cuidar mucho y preocuparse poco: el cuidado produce acciones, la preocupación produce vueltas. Soltar la cadena no te vuelve frío; te devuelve la cabeza para lo que sí depende de ti.

Tu tarjeta-ancla y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"Pensar tiene un final; preocuparse solo cambia de forma."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Escribe la cadena de esta semana: la primera frase y hasta dónde llegó. Solo verla ya le quita un poco de poder.
Día 2	Separá lo que depende de ti de lo que no. Lo que no depende de ti no se resuelve pensando, por más vueltas que des.
Día 3	Ponle un límite al tiempo: quince minutos de preocupación con hora de inicio y de fin. Después, la cadena puede seguir si quieres, pero ya no tiene todo el día.
Día 4	Convertí una vuelta en una acción pequeña. Si el tema tiene algo que se pueda hacer, hazlo hoy; si no, anotalo como no-accionable.
Día 5	Practicá dejar una pregunta abierta a propósito, sin resolverla. La incertidumbre se tolera entrenándola, no entendiéndola.
Día 6	De noche, no pelees en la cama: si la cadena arranca, levántate, anota la frase y vuelve en un papel y vuelve. La cama es para dormir, no para resolver.
Día 7	Revisa la semana: cuántas de las cosas que te preocuparon pasaron como las imaginaste. Esa cuenta es tu evidencia para la próxima vuelta.

Herramienta: cortar la cadena en el momento (10 min)

No vas a dejar de preocuparte hoy para siempre. Vas a construir un corte concreto para la próxima vez que la cadena arranque, y dejarlo listo.

- 1 Nombra la cadena.** Escribe la primera frase tal como aparece en tu cabeza. No la corrigas: la que sea.
- 2 Marca la primera bifurcación.** El punto exacto donde pasó de una posibilidad a la siguiente. Ahí es donde la cadena se ensarta.
- 3 Pregunta si depende de ti.** Si sí, elige una acción concreta y hazla hoy. Si no, escribe: 'esto no se resuelve pensando'.
- 4 Ponle horario.** Fija quince minutos con inicio y fin para lo que sí quieres pensar. Fuera de ese rango, la cadena se pospone, no se pelea.
- 5 Ensaya una frase de corte.** Algo corto que puedas decirte cuando arranca: 'esto ya lo pensé, no hay nada nuevo que sacar'.
- 6 Revisa a la semana.** Anota cuántas veces acertó el miedo. Esa nota es lo que va a debilitar la próxima vuelta.

LA FRASE QUE TE LLEVAS

"Pensar tiene un final; preocuparse solo cambia de forma."

SI AHORA MISMO NO ESTÁS BIEN

Si en este momento estás en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, no tienes que esperar. Estas líneas están atendidas por personas que pueden escucharte ahora, gratis.

123 / 106 (Colombia) · atención psicológica y emocional, gratuita.

988 (EE. UU.) · Suicide & Crisis Lifeline, 24/7, en español e inglés.

116 123 (Reino Unido) · Samaritans, disponible 24/7.

Llamar es un acto de cuidado, no de debilidad.