

Algunos efectos de la preocupación en los patrones de decisión

Some effects of worry on the decision making patterns

Francisco Augusto Laca Arocena

Universidad de Colima¹

Autor para correspondencia: Francisco Augusto Laca Arocena, francisco_laca@ucol.mx.

RESUMEN

La preocupación es un proceso cognitivo anticipatorio de las posibles consecuencias de una situación que, más allá de su función adaptativa de alerta y balance de recursos propios de afrontamiento a las situaciones, afecta los procesos de toma de decisiones. Las primeras investigaciones sobre la preocupación se centraron en las causas más habituales de la misma y su frecuencia; más recientemente, se investigan las explicaciones que las personas se dan a sí mismas para justificar sus niveles de preocupación elevados, pese a los altos costos que ello les supone. Es desde esta segunda perspectiva que se analiza la preocupación y su relación con los patrones de decisión en una muestra mexicana, conformada por 116 participantes. Finalmente, se comparan las puntuaciones de los patrones de decisión de nuestros participantes con las de miembros de las culturas anglosajona y asiática.

Palabras clave: Preocupación; Toma de decisiones; Conflicto de decisión; Patrones de decisión.

ABSTRACT

Worry is a cognitive process anticipating the possible consequences of a situation that affects decision-making processes beyond its adaptive function of alertness and balance of own resources to cope with situations. Early research on worry focuses on its most common causes and frequency. More recently, some studies examined people's explanations to justify high levels of worry despite the high costs involved. From this second perspective, in this study, we analyze worry and its relationship with decision-making patterns in a Mexican sample (N= 116; 66 males, 50 females). We also compare the scores of the Mexican sample in decision-making patterns with those of the members of other cultures, Anglo-Saxon and Asian.

Key words: Worry; Decision making; Decisional conflict; Decision patterns.

Recibido: 03/08/2021

Aceptado: 12/02/2022

¹ Facultad de Psicología, Av. Universidad 333, Col. las Víboras, 28040 Colima, Col., México, tel. (312)31-10-91.



Perspectivas de la preocupación

La preocupación es un proceso cognitivo anticipatorio; esto es, las personas anticipan posibles resultados de eventos futuros que puedan afectarlas negativamente, un proceso que implica pensamientos e imágenes que generan temor ante la perspectiva de sufrir resultados negativos e incluso traumáticos que al individuo le parecen posibles (Matthews y Funke, 2006). Tales consecuencias son pensadas repetidamente sin ser resueltas, y el pensamiento vuelve continuamente sobre ellas. Hay, por tanto, una superposición entre preocupación y rumiación (Matthews y Wells, 2004; Watkins, 2004). Siendo de naturaleza primordialmente anticipatoria, rumiando sobre las probabilidades de amenazas futuras, quienes viven más focalizados en el presente serán menos susceptibles a la preocupación.

Desde la perspectiva clínica, la preocupación se considera relevante por su asociación con el estrés y la ansiedad. La alarma ante la percepción de las demandas que debe afrontar provoca en el individuo la autoevaluación de si posee o no los recursos para ello. En el ámbito de los estudios sobre el estrés este balance entre las demandas del entorno y los recursos personales se conoce como *modelo transaccional* (Lazarus y Folkman, 1986). Hasta un cierto momento la preocupación tiene una función adaptativa: alertar al individuo provocando en él procesos de comparación entre las amenazas de una situación y los recursos de que dispone para afrontarlas.

Los estados de alerta son adaptativos cuando responden a desafíos reales de una situación; por el contrario, se tornan disfuncionales cuando el sujeto permanece innecesariamente en frecuentes estados de alerta por un sesgo de una atención selectiva a buscar continuamente información amenazante (MacLeod y Rutherford, 2004), pudiéndose en algunos casos hablar de “una búsqueda voluntaria de amenazas” (Matthews y Harley, 1996).

La preocupación excesiva es una característica común en varias patologías, particularmente en el trastorno de ansiedad generalizada.

Más allá de cierto umbral de preocupación necesaria para actuar ante una situación, la preo-

cupación excesiva provocará efectos disfuncionales, interfiriendo con varios procesos cognitivos (Zeidner, 1998), los que son necesarios para la ejecución eficaz de la tarea (por ejemplo, la toma de decisiones que son objeto de este estudio). Hay que señalar que diversos autores distinguen entre “rasgo de preocupación” y “estado de preocupación”; el primero remite a una predisposición habitual a mantenerse preocupado, incluso en ausencia de situaciones que parezcan justificar tal preocupación. El segundo alude a experiencias puntuales de preocupación ante una situación específica próxima, distinción esta entre rasgo y estado que proviene de diversos estudios para medir la ansiedad (Eysenck, 1992; Spielberger, Goursh y Lushene, 2008). Desde la perspectiva transaccional, se estima que los rasgos y los estados están interrelacionados; en el caso de la preocupación, el estado sería generado por la interacción del rasgo previo en el individuo con los estresores de su situación (Matthews, Deary y Whiteman, 2003). El rasgo, a su vez, predispone y aumenta la frecuencia e intensidad de los estados de preocupación.

Inicialmente, la investigación se centró en las causas y la frecuencia: por qué causas se preocupa la gente y con qué frecuencia según el caso. Actualmente se exploran los mecanismos cognitivos que los individuos utilizan para darse razones de sus preocupaciones y así justificarlas, pese al elevado coste emocional y práctico que ello les supone.

Consecuentemente, con estos diferentes enfoques de la investigación, las escalas de preocupación tradicionales, como el Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) (Freston, Rhéaume, Letarte, Dugas y Ladoucer, 1994), preguntaba por la presencia o ausencia de preocupaciones y su frecuencia (por ejemplo: “Muchas situaciones hacen que me preocupe”, “Una vez que comienzo a preocuparme, no puedo detenerme”); no obstante, la investigación actual se interesa más por las justificaciones que las personas se dan a sí mismas para preocuparse (por ejemplo: “Si me preocupo, puedo encontrar una forma mejor de hacer las cosas”, “Me preocupo para intentar tener un mayor control sobre mi vida”). Quienes se perciben a sí mismos sufriendo frecuentes estados de preo-

pación sostienen su creencia de que preocuparse puede tener utilidad al prevenir tal vez eventos negativos (Brown, O'Leary y Barlow, 1993). Algunos estudios contradicen tal creencia, pues la predisposición a detectar frecuentemente amenazas en eventos ambiguos mantiene a la gente en estado de hipervigilancia (Matthews, 1990), la que, como se verá al tratar la toma de decisiones, se trata de un patrón muy inadaptado que precipita decisiones sin tener el tiempo necesario para recabar y evaluar la información que las sustenta (Mann, Burnett, Radford y Ford, 1997).

Se evalúa esta dimensión de la preocupación a través de una escala que se describe más adelante, y que distingue dos factores en la vivencia de preocuparse: 1) Un factor compuesto por reactivos relacionados con la creencia de que la mera preocupación impide o, al menos, minimiza la probabilidad de eventos negativos; esto es, una vivencia pasiva de la preocupación sin disposición a la acción, y 2) Un factor compuesto por reactivos relacionados con la creencia de que preocuparse facilita hallar soluciones eficaces, o sea, una vivencia proactiva de la preocupación que estimula la acción. En su validación del instrumento en lengua española, González, Bethencourt, Fumero y Fernández (2006) denominan al primer factor "Preocuparse como estrategia negativa de afrontamiento" (PRENA), en el que preocuparse es un medio para distraerse del temor por las situaciones preocupantes; mientras que al segundo lo denominan "Preocuparse como perfeccionismo positivo" (PREPP), donde la preocupación desempeña un rol activo que busca controlar la situación y facilitar la resolución de conflictos.

La experiencia de preocuparse va ligada a la percepción de los peligros asociados a una situación. Los riesgos son aquellos cuya probabilidad de ocurrencia e intensidad se cree poder calcular (Bauman, 2007), por ejemplo las primas de riesgo que calculan las compañías de seguros por cubrir una actividad. Con frecuencia, muchos de aquellos no son fácilmente calculables, y por tanto la categoría de riesgo expresa el hecho de tener que tratar con la incertidumbre (Beck, 2007). Tener que tomar decisiones en escenarios de incertidum-

bre da relevancia a la cuestión de hasta qué punto se es o no eficaz para procesar información y decidir (Laca, 2012). Finalmente, la preocupación conduce a la cuestión de la decisión.

Perspectivas de la toma de decisiones

En la literatura sobre este tópico, los términos "decisión" y "elección" aparecen frecuente y erróneamente como sinónimos: decidir es favorecer al menos una de dos alternativas posibles, y elegir implica rechazar, decidirse por un curso de acción, lo que conlleva rebatir otras posibles acciones. Vacilar entre la elección y el rechazo genera en el individuo considerables niveles de estrés, particularmente cuando las consecuencias de la decisión son importantes. Retomando la conocida distinción en el ámbito del riesgo entre la aversión al mismo y su búsqueda, algunos investigadores de las actitudes hacia la toma de decisiones distinguen entre la aversión a tomar decisiones y la búsqueda de oportunidades para decidir (Beattie, Baron, Hershey y Spranca, 1994) como una característica diferenciada en los individuos. Los primeros evitarán o aplazarán tomar decisiones (procrastinación), en tanto que los segundos buscarán oportunidades para decidir. Una justificación racional para la búsqueda de situaciones propicias para tomar decisiones es que esta actitud favorece la búsqueda de información adicional sobre las situaciones y sus alternativas de elección (Beattie *et al.*, 1994).

Janis y Mann (1979) propusieron un modelo descriptivo de la toma de decisiones sobre el supuesto de que la necesidad de tomar una decisión implica un conflicto de decisión que provoca estrés generado por dos intereses: de una parte, preocupación por las pérdidas objetivas materiales que podrían resultar de la alternativa elegida; de la otra, preocupación por las pérdidas subjetivas o psicológicas que afecten el prestigio personal o profesional y la autoestima (Janis y Mann, 1979). Se trata de un modelo de evaluación similar a otros cognitivos, tales como el de Lazarus y Folkman (1984) o el de Bandura (1986). Cabe hacer notar que estos prototipos implican una doble evalua-

ción: una de las demandas de un entorno específico, y una autoevaluación de los recursos personales para responder a aquellas. En el modelo de Janis y Mann (1979), el recurso más importante que afecta la calidad del proceso de decisión es el tiempo disponible (*cf.* Alzate, Laca y Valencia, 2004; Laca y Alzate, 2004). La presencia o ausencia de tres condiciones determina el patrón de decisión que sigan los individuos: 1) conciencia de riesgos graves si no se hace nada, 2) esperanza de encontrar una mejor alternativa a la situación presente y 3) creencia de que habrá tiempo suficiente para buscar información, evaluar la situación y elegir la mejor opción.

Los cinco patrones de decisión resultantes posibles son, a saber: la adherencia no conflictiva a la situación sin decidir cambios; el cambio no conflictivo; la evitación defensiva; la vigilancia y la hipervigilancia. Esta última se describe como el patrón menos adaptado para tomar decisiones, caracterizado por la indiferencia ante el problema y sin búsqueda alguna de información, hasta que, presentada la crisis, y bajo una fuerte presión de tiempo, se decide impulsiva y precipitadamente. Tan solo la vigilancia es un patrón adaptativo para tomar decisiones, caracterizándose por la búsqueda sistemática de información, la consideración cuidadosa de las opciones que parezcan viables y la toma de una decisión no apresurada. En 1982, Mann presentará el Cuestionario de Toma de Decisiones Flinders para evaluar cuantitativamente la mayor o menor frecuencia en el uso de uno u otro patrón de toma de decisiones. En 1997, tras diversos análisis psicométricos, Mann *et al.* reducen los 31 ítems originales de dicho instrumento a 22, denominándolo “Melbourne”, el cual evalúa la frecuencia con la que un individuo utiliza cada uno de estos cuatro patrones: Vigilancia, Hipervigilancia, Transferencia y Aplazamiento o Procrastinación. Dicho instrumento se describe más abajo.

MÉTODO

Participantes

116 N, 66 H, 50 M, rango de edad 19-43.

Instrumentos

Cuestionario Melbourne de Toma de Decisiones (Mann *et al.*, 1997)

Traducido y validado por Alzate, Laca y Valencia (2004), está compuesto por 22 ítems que informan sobre cuatro patrones de toma de decisiones según el modelo de Janis y Mann (1979): vigilancia (6 ítems, ejemplo: “Me gusta considerar todas las alternativas”), hipervigilancia (5 ítems, ejemplo: “Me siento como si estuviera bajo una tremenda presión de tiempo cuando tomo decisiones”), transferencia (6 ítems, ejemplo: “Prefiero dejar las decisiones a otros”) y aplazamiento (5 ítems, ejemplo: “Aplazo tomar decisiones hasta que es demasiado tarde”). Cada ítem describe actitudes del sujeto al afrontar la necesidad de decidir, éste responde con tres opciones: 0 (“No es cierto en mi caso”), 1 (“Es cierto algunas veces”) y 2 (“Es cierto en mi caso”). Alzate *et al.* (2004) reportaron confiabilidades de .65, .62, .78 y .71, en dichas escalas en el análisis factorial confirmatorio de su traducción.

Cuestionario ¿Por qué se preocupa la gente? (Freeston *et al.*, 1994)

Con una traducción exploratoria de Laca (2020), consta de 20 ítems repartidos en dos factores: Factor 1, lo integran ítems referentes a la creencia de que preocuparse minimiza por sí solo la probabilidad de que ocurran eventos negativos (ejemplo, Si no me preocupo y sucediera lo peor sería mi culpa), implica una actitud pasiva a la preocupación. Factor 2, compuesto por ítems que expresan la idea de que preocuparse es un medio positivo para encontrar soluciones (ejemplo: *Si me preocupo puedo encontrar una forma mejor de hacer las cosas*), implica una actitud proactiva hacia la preocupación. Para evaluar la frecuencia con la que el individuo relaciona el texto con su actitud habitual se ofrecen cinco opciones desde 0, “Nunca”, hasta 4, “Muy Frecuentemente”.

RESULTADOS

Las medias en los seis factores del estudio se muestran en la Tabla 1. La prueba de diferencia

de medias no arrojó diferencias significativas por sexo.

Tabla 1. Medias por sexo en los dos factores de preocupación, los cuatro patrones de decisión y la autoestima como tomadores de decisiones (N = 116, H = 66, M = 50).

| Factores | Hombres | Mujeres |
|-----------------|---------|---------|
| Preocupación 1 | 1.13 | 1.28 |
| Preocupación 2 | 2.64 | 2.66 |
| Vigilancia | 10.27 | 9.52 |
| Hipervigilancia | 4.70 | 5.12 |
| Transferencia | 4.91 | 4.92 |
| Aplazamiento | 3.09 | 3.00 |

Las correlaciones bivariadas entre los seis factores del estudio se muestran en la Tabla 2.

Los dos factores de la preocupación (preocupación pasiva y activa) mostraron correlaciones muy significativas, positivas en unos casos, y negativas en otros, con los patrones de decisión.

En el caso de los cuatro patrones de decisión, sus puntuaciones se muestran en sus sumatorias totales, sin promediar por el número de ítems, con el fin de facilitar la comparación con las medias en esos patrones en muestras de anglosajones (estadounidenses y australianos) y asiáticos (japoneses y taiwaneses), que Mann *et al.* (1997) presentaron en sus puntuaciones totales sin promediar (Tabla 3).

Tabla 2. Correlaciones bivariadas entre los seis factores del estudio.

| | Preocup. 1 | Preocup. 2 | Vigilancia | Hipervigilancia | Transferencia | Aplazamiento |
|-----------------|------------|--------------|------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Preocupación 1 | 1 | .070 .600 | -.340 ** .009 | .455** .000 | .295* .025 | .386** .003 |
| Preocupación 2 | | 1 | .153 .251 | .106 .430 | .054 .690 | -.077 .564 |
| Vigilancia | | | 1 | .035 .794 | -.511** .000 | -.180 .176 |
| Hipervigilancia | | | | 1 | .354** .006 | .498** .000 |
| Transferencia | | | | | 1 | .626** .000 |
| Aplazamiento | | | | | | 1 |

Índices de significatividad: *.05%, **.01%

Tabla 3. Medias en los cuatro patrones de decisión en muestra mexicana (N = 116, H = 66, M = 50), en comparación con muestras anglosajonas y asiáticas (tomado de Mann, Burnett, Radford y Ford, 1997).

| Factores | México | | Estados Unidos | | Australia | | Japón | | Taiwán | |
|-----------------|--------|------|----------------|------|-----------|------|-------|------|--------|------|
| | H | M | H | M | H | M | H | M | H | M |
| Vigilancia | 10.27 | 9.52 | 9.23 | 9.49 | 9.37 | 9.40 | 9.16 | 9.11 | 10.15 | 9.57 |
| Hipervigilancia | 4.70 | 5.12 | 4.48 | 4.95 | 3.64 | 4.25 | 5.06 | 5.49 | 4.67 | 4.57 |
| Transferencia | 4.91 | 4.92 | 4.22 | 4.93 | 3.93 | 4.00 | 5.13 | 5.42 | 5.72 | 5.53 |
| Aplazamiento | 3.09 | 3.00 | 3.52 | 3.63 | 2.73 | 3.04 | 5.41 | 5.17 | 4.51 | 4.32 |

Ciertas correlaciones muy significativas, con relevancia para el objeto de esta investigación sobre los efectos de la preocupación en los patrones de decisión, se tratan más adelante.

DISCUSIÓN

El factor Preocupación 1, que describe una actitud pasiva ante los eventos preocupantes, correlaciona negativa y significativamente con el patrón de vigilancia, el único eficiente entre los cuatro

patrones de decisión del modelo; congruentemente, este factor ineficiente de preocupación correlaciona significativa y positivamente con los tres patrones ineficaces para tomar decisiones: hipervigilancia, transferencia y aplazamiento. Por el contrario, el factor Preocupación 2, que describe una actitud proactiva en que la preocupación impulsa la búsqueda de información y de respuestas eficaces de afrontamiento, correlaciona significativa y positivamente con el patrón eficiente de vigilancia, y significativa y negativamente con los tres patrones de decisión ineficaces.

Lo anterior apoya la propuesta de esta investigación de que hay una correlación estrecha entre la forma en la que un individuo vive sus preocupaciones y la manera en que toma decisiones. La vivencia pasiva de preocuparse, estancándose en la rumiación de amenazas y riesgos y descuidando las posibles acciones, refiere a patrones ineficaces en la toma de decisiones. La vivencia proactiva de preocuparse evaluando con realismo los riesgos posibles, buscando información relevante para su afrontamiento y manteniéndose en un eficiente estado de vigilancia, favorece la toma de decisiones eficaces al afrontar el problema.

El patrón eficaz de vigilancia fue elevado en los varones de la muestra mexicana; tan solo sus semejantes de Taiwán alcanzaron una puntuación similar. En hipervigilancia, el patrón más ineficaz, las mujeres mexicanas mostraron una elevada puntuación, inferior tan solo a sus pares japonesas. La muestra australiana obtuvo las puntuaciones más bajas en los patrones ineficaces de hipervigilancia, transferencia y aplazamiento; por el contrario, la muestra japonesa presentó las puntuaciones más altas en los citados patrones. Exceptuando su elevada puntuación en cuanto a vigilancia, en el resto de patrones la muestra mexicana logró puntuaciones similares a los de las otras culturas, con excep-

ción de los japoneses. En el estudio intercultural de Mann *et al.* (1997) no hubo participantes latinos, por lo que no se tienen muestras de culturas relativamente próximas a la mexicana con las que se pueda establecer comparaciones. Por la parte del presente autor, en trabajos previos utilizando el instrumento Melbourne con participantes mexicanos, se halló una media en vigilancia algo inferior a la de esta investigación, y en el resto de los patrones puntuaciones similares (Laca, Mejía y Mayoral, 2011; Luna, Laca y Cedillo, 2012; Luna y Laca, 2014).

Ante amenazas y retos todos nos preocupamos, pero con frecuencia la preocupación no es proporcional a la probabilidad de la amenaza (Kahneman, 2021). La posibilidad de ocurrencia de un evento se exagera generalmente por encima de su probabilidad estadística real cuanto más dramático es. Un grave accidente aéreo, suceso estadísticamente muy improbable, extiende desproporcionadamente el temor a volar en quienes tienen que hacerlo en los siguientes días. En otros términos, eventos de escasa probabilidad son sobrestimados (Kahneman, 2021). Hay que señalar que antes que los psicólogos, los matemáticos ya eran conscientes de la percepción tan limitada que la mayoría de la gente tiene calculando probabilidades (Paulos, 2019).

Siendo la preocupación un constructo multifactorial, en el que intervienen desde los niveles del estado de ansiedad y el bienestar subjetivo hasta los sesgos en los heurísticos para procesar información y elegir, son diversas las líneas de investigación posibles en este campo, como el nexo entre los niveles de ansiedad y la preocupación, así como la relación entre dicha preocupación y los sesgos cognitivos en el procesamiento de la información.

Citación: Laca A., F.A. (2023). Algunos efectos de la preocupación en los patrones de decisión. *Psicología y Salud*, 33(2), 299-305. <https://doi.org/10.25009/pys.v33i2.2812>.

REFERENCIAS

- Alzate, R., Laca F., A. y Valencia J., F. (2004). Decision making patterns, conflict styles, and self-esteem. *Psicothema*, 16(1), 110-116.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bauman, Z. (2007). *Miedo líquido. La sociedad contemporánea y sus temores*. Barcelona: Paidós.
- Beattie, J., Baron, J., Hershey, J.C. y Spranca, M.D. (1994). Psychological determinants of decision attitude. *Journal of Behavioral Decision Making*, 7, 129-144.
- Beck, U. (2007). Teoría de la sociedad del riesgo. En J. Berriain (Comp.): *Las consecuencias perversas de la modernidad* (pp. 123-154). Barcelona: Anthropos.
- Brown, T.A., O'Leary, T.A. y Barlow, D.H. (1992). Generalized anxiety disorders. En D. H. Barlow (Ed.): *Clinical handbook of psychological disorders* (pp. 137-189). New York: The Guilford Press.
- Eysenck, M.W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- González, M., Bethencourt, J.M., Fumero, A. y Fernández, A. (2006). Adaptación española del cuestionario ¿Por qué preocuparse? *Psicothema*, 18, 313-318.
- Janis, I.L. y Mann, L. (1979). *Decision making. A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. New York: The Free Press.
- Kahneman, D. (2021). *Pensar rápido, pensar despacio*. Barcelona: Debolsillo.
- Laca A., F.A. (2012). Racionalidad limitada en la sociedad del riesgo mundial. *Revista de Economía Institucional*, 14(26), 121-135.
- Laca A., F.A. y Alzate, R. (2004). Estrategias de conflicto y patrones de decisión bajo presión de tiempo. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 14(1), 11-32.
- Laca A., F.A., Mejía, J.C. y Mayoral, E. (2011). Conflict communication, decision-making, and individualism in Mexican and Spanish university students. *Psychology Journal*, 8(1), 1-15.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Luna A., C. y Laca A., F.A. (2014). Patrones de toma de decisiones y autoconfianza en adolescentes bachilleres. *Revista de Psicología*, 32(1), 40-65.
- Luna A., C., Laca A., F.A. y Cedillo L., I. (2012). Toma de decisiones, estilos de comunicación en el conflicto y comunicación familiar en adolescentes bachilleres. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(2), 295-311.
- MacLeod, C. y Rutherford, E. (2004). Information-processing approaches: Assessing the selective functioning of attention, interpretation, and retrieval. En R. G. Heimberg, C. L. Turk y D. S. Mennin (Eds.): *Generalized anxiety disorders: Advances in research and practice* (pp. 109-142). New York: The Guilford Press.
- Mann, L. (1982). *Decision-Making Questionnaire*. Manuscrito no publicado. Adelaide (Australia): Flinders University of South Australia.
- Mann, L., Burnett, P., Radford, M. y Ford, S. (1997). The Melbourne Decision Making Questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*, 10, 1-19.
- Matthews, A. (1990). Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 455-468.
- Matthews, G. y Funke, G.J. (2006). Worry and information-processing. En G. C. L. Davey y A. Wells (Eds.): *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment, and treatment* (pp. 51-67). New York: John Wiley & Sons Ltd.
- Matthews, G. y Harley, T.A. (1996). Connectionist models of emotional distress and attentional bias. *Cognition and Emotion*, 10, 561-600.
- Matthews, G. y Wells, A. (2003). Rumination, depression, and metacognition: the S-REF Model. En C. Papageorgiou y A. Wells (Eds.): *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (pp. 125-151). New York: John Wiley & Sons Ltd.
- Paulos, J.A. (2019). *La vida es matemática. Las ecuaciones que explican los avatares de nuestra biografía*. Ciudad de México: Tusquets (Col. Metatemáticas).
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E. (2008). *STAI: Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo* (7ª ed. rev.). Madrid: TEA.
- Watkins, E. (2004). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality & Individual Differences*, 37, 679-694.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York: Plenum Press.