

Desarrollo de una nueva escala de creencias sobre las consecuencias de la preocupación

Jose María Prados*

Universidad Complutense de Madrid

Resumen: En las dos últimas décadas, el fenómeno de la preocupación ha vuelto a convertirse en un tópico de investigación. Algunos modelos teóricos proponen el papel de ciertas creencias en el inicio y el mantenimiento del proceso de la preocupación. Por ejemplo, la consideración "positiva" de la preocupación (como la de que la preocupación es útil en algún sentido), podría propiciar el inicio del fenómeno, mientras que la consideración "negativa" (como la de que la preocupación es perjudicial e incontrolable) podría contribuir a su mantenimiento. Un adecuado análisis de esta propuesta requiere un instrumento de medida con mínimas garantías psicométricas. Aunque han aparecido algunos en los últimos años, son evidentes sus limitaciones. Entre ellas: 1) la redacción incorrecta de ítems, 2) la utilización de un número insuficiente de ítems y sujetos en la construcción y el análisis, y 3) la proporción asimétrica entre el número de ítems que miden "consideración positiva" y los que miden "consideración negativa". El objetivo de este estudio consiste en construir un instrumento que unifique los criterios de las escalas precedentes, que tenga una estructura lógica bidimensional, que no tenga defectos en la redacción de sus ítems, y que mejor, en lo posible, las propiedades psicométricas de sus antecesores.
Palabras clave: Preocupación; ansiedad; creencias; consecuencias percibidas.

Title: Development of a new scale of beliefs about the worry consequences.

Abstract: In the last two decades, worry has been a revisited research topic. Several theoretical models suggest the role of certain beliefs in the beginning and the maintenance of worrying process. More precisely, "positive" beliefs about worry (*i.e.*, worrying is useful in some way, in some how) would act as trigger of the process, and "negative beliefs about worry (*i.e.*, worrying is dangerous) would contribute to enduring it, exacerbating the emotional experience. But a corrected analysis of this proposal requires an assessment instrument with enough psychometric guaranties. Although some scales have been developed in last years, they have many limitations. For instance: (1) inappropriate items redaction, (2) few items and participants in the construction and analysis, and (3) asymmetric proportion among items that assess positive beliefs and items that assess negative beliefs. The main purpose of this study is to develop a new scale with a bidirectional structure and with better psychometric properties that previous instruments.

Key words: Worry; anxiety; beliefs; consequences perception.

En las dos últimas décadas, y gracias tanto a la consideración multidimensional del constructo ansiedad como a la aparición de numerosos instrumentos de medida (Brown, Antony y Barlow, 1992; Gillis, Haaga, y Ford, 1995; Meyer, Miller, Metzger y Borkovec, 1990), el fenómeno de la preocupación ha vuelto a convertirse en un tópico de investigación (Davey y Tallis, 1994; Davey y Wells, 2006). Los resultados de dichas investigaciones empiezan a sintetizarse en modelos teóricos más o menos rigurosos, algunos de los cuales han postulado el papel de ciertas creencias en el inicio y el mantenimiento del proceso (Dugas, Gagnon, Ladouceur, y Freeston, 1998; Wells, 1995, 1999, 2005). Como otras reacciones emocionales, la preocupación misma puede ser evaluada de forma "positiva" o "negativa". Esto es, se puede pensar que la preocupación es útil en algún sentido, por ejemplo, como motivación, como estímulo, etc., o se puede creer lo contrario, que es perjudicial, incontrolable y que sólo tiene consecuencias negativas. Y se ha sugerido que este tipo de creencias puede influir en el inicio y el mantenimiento del proceso de la preocupación (Borkovec y Roemer, 1995; Freeston, Rhéame, Letarte, Dugas, y Ladouceur, 1994; Wells, 2005).

Con la intención de medir de forma más rigurosa las creencias que tiene la persona respecto a la preocupación han aparecido en los últimos años varios instrumentos. En concreto, el Why Worry (WW; Freeston *et al.*, 1994), adaptado recientemente al español (González, Bethencourt, Fumero, y Fernández, 2006), y del que ya se cuenta con una versión revisada (WW-II; Gosselin, Ladouceur, Langlois, Frees-

ton, Dugas y Bertrand, 2003); el Consequences of Worry Scale (COWS; Davey, Tallis y Capuzzo, 1996); y el Metacognitions Questionnaire (MCQ; Cartwright-Hatton y Wells, 1997), que también cuenta con una versión abreviada (Wells y Cartwright-Hatton, 2004). Sin embargo, estos instrumentos presentan algunas limitaciones que es preciso señalar. Por ejemplo:

1. *Una redacción incorrecta de ítems.* Hemos detectado que algunos de los ítems de estos instrumentos contienen más de una aseveración. Este hecho supone una grave limitación para la fiabilidad de la escala. Por ejemplo, en el COWS, el ítem "preocuparme incrementa mi ansiedad y eso hace que rinda peor" es ambiguo; no queda claro si un sujeto contesta al resultado ansioso de la preocupación, a la interferencia de ésta con el rendimiento, ó a ambas cosas a la vez.

2. *Un número insuficiente de ítems y de sujetos en la construcción y el análisis.* Tampoco se ha seguido la recomendación habitual que hacen los expertos de utilizar el doble número de ítems de los que se pretende tenga la escala, y especialmente en el caso del WW y del COWS, tampoco se ha utilizado una muestra diez veces superior al número de ítems empleado (Everitt, 1975). Y aunque, según señalan investigaciones más recientes (MacCallum, Widaman, Zhang y Hong, 1999), dichos requisitos no son necesariamente invariantes, es importante tenerlos en cuenta porque pueden influir en el análisis final.

3. *Proporción asimétrica entre el número de ítems que miden "consecuencias positivas" y los que miden "consecuencias negativas".* Ninguno de estos instrumentos equipara el número de ítems en cada dimensión. Ello da lugar a una cierta inconsistencia lógica en la utilización de estas escalas. De otra parte, en cada uno de los instrumentos, la concepción del término consecuencias positivas es diferente: el WW se refiere a que

* **Dirección para correspondencia [Correspondence address]:** Jose María Prados, Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid, Buzón 110, 28223- Pozuelo de Alarcón (Madrid, España). E-mail: impatienza@psi.ucm.es

gracias a la preocupación es posible prevenir desgracias y anticipar soluciones; el COWS se refiere a que la preocupación sirve para motivarse y para mejorar el pensamiento analítico; por último, el MCQ se refiere a que la preocupación sirve para organizar el tiempo, prevenir desgracias, y supone una relación con características positivas de la personalidad. Creemos que esta disparidad de criterios responde al hecho, denunciado numerosas veces por expertos como Nunnally (1987), de que el excesivo apoyo en el análisis factorial a la hora de construir escalas hace que muchos ítems se eliminen antes de tiempo y se reduzca así la validez de contenido. Después, incluso, se introducen ítems adicionales sin tener en cuenta que ello puede introducir también error sistemático (Shevlin, Miles, Davies, y Walter, 2000).

El objetivo de este estudio consiste en construir un instrumento que unifique los criterios de las escalas precedentes, que tenga una estructura lógica bidimensional, que no tenga defectos en la redacción de sus ítems, y que mejore, en lo posible, las propiedades psicométricas de sus antecesores.

Método

Participantes

Para los análisis iniciales se utilizó una muestra de 104 estudiantes universitarios cuya edad media fue de 21.3 años ($DT = 2.6$; mujeres = 58%). Para el segundo análisis, se pidió a 741 sujetos que rellenasen la escala. Los cuestionarios con defectos en las respuestas (algún ítem en blanco, ó con más de una respuesta) se desecharon, por lo que la muestra sobre la que se realizaron los análisis fue de 686 estudiantes universitarios cuya edad media fue de 23.1 años ($DT = 3.5$; mujeres = 61%).

Procedimiento

Para la elaboración inicial de ítems, pensamos que un muestreo extenso y representativo del constructo en cuestión debería recoger al menos las siguientes categorías:

1. Creencias de la influencia de la preocupación en la motivación
2. Creencias de la influencia de la preocupación en el razonamiento
3. Creencias de la influencia de la preocupación en el rendimiento
4. Creencias de la influencia de la preocupación en el estado emocional
5. Creencias de la influencia de la preocupación en la preparación emocional
6. Creencias de la relación entre personalidad y preocupación

Para todas las categorías se confeccionaron el mismo número de ítems "positivos" que de "negativos". Algunos ejemplos son los siguientes:

1. Creencias de la influencia de la preocupación en la motivación (ej. ítem positivo: "la preocupación me pone en acción"; ej. ítem negativo: "la preocupación desmotiva").
2. Creencias de la influencia de la preocupación en el razonamiento (ej. ítem positivo: "la preocupación me ayuda a razonar", ej. ítem negativo: "la preocupación me impide razonar").
3. Creencias de la influencia de la preocupación en el rendimiento (ej. ítem positivo: "trabajo mejor cuando me preocupo", ej. ítem negativo: "cuando estoy preocupado trabajo mucho peor").
4. Creencias de la influencia de la preocupación en el estado emocional (ej. ítem positivo: "en algún sentido me gusta preocuparme", ej. ítem negativo: "no me gusta nada estar preocupado").
5. Creencias de la influencia de la preocupación en la preparación emocional (ej. ítem positivo: "estoy más preparado ante una desgracia si antes me he preocupado", ej. ítem negativo: "la preocupación sólo hace que vivas dos veces el problema").
6. Creencias de la relación entre personalidad y preocupación (ej. ítem positivo: "preocuparse es signo de buena persona", ej. ítem negativo: "preocuparse es sinónimo de debilidad").

Se redactaron inicialmente 120 ítems para poder retener al menos la mitad (30 ítems para la subescala positiva, y 30 ítems para la subescala negativa). Los ítems fueron revisados semánticamente por dos jueces, especialistas en ansiedad. Una vez descartados aquellos que podían inducir a confusión, se administraron a la muestra. El formato de respuesta elegido fue de 5 puntos, donde 1 equivale a (*completamente desacuerdo*), y 5 equivale a (*completamente de acuerdo*). Tras los análisis psicométricos iniciales, la escala resultante fue administrada a una nueva muestra (vid. anexo).

Análisis de datos

Los análisis que se realizaron fueron los siguientes: (1) Análisis de fiabilidad mediante el coeficiente *alpha* de Cronbach y la correlación de dos mitades; (2) Análisis factorial exploratorio, tras la prueba KMO y la prueba de esfericidad de Barlett; y (3) Análisis factorial confirmatorio mediante el índice χ^2 de bondad ajuste.

Resultados

Análisis de fiabilidad

Según nuestros análisis, la consistencia interna mediante el coeficiente *alpha* de Cronbach (1951), parece muy buena. En concreto, se obtuvo un valor para la subescala positiva de (.93), y para la subescala negativa de (.92).

También se realizó una correlación de dos mitades (*split-half*) para cada una de las subescalas (*vid.* Tabla 1). En concreto, se estimaron los siguientes estadísticos:

(a) El coeficiente de Spearman-Brown, que hace referencia a la fiabilidad que obtendríamos en una escala sumando ambas mitades.

(b) El coeficiente de Guttman, que estima la fiabilidad pero asumiendo que la fiabilidad de ambas mitades no es la misma y que no tienen varianzas estadísticamente iguales.

(c) El coeficiente *alpha* de Cronbach para cada una de las dos mitades por separado.

Estos resultados nos llevan a suponer que si dividiéramos cada subescala en dos mitades, éstas podrían considerarse formas paralelas, siempre y cuando sus medias y varianzas también sean iguales.

Tabla 1: Análisis de fiabilidad del instrumento

	Subescala Positiva (15 y 15)	Subescala Negativa (15 y 15)
Spearman-Brown	.92	.92
Guttman	.92	.91
Alpha de parte I	.88	.87
Alpha de parte II	.86	.83

Análisis Factorial Exploratorio

Para llevar a cabo un análisis factorial, se examinó previamente el índice KMO (Kaiser-Meyer-Olkin). Se obtuvo un valor de .94 para la subescala positiva y un valor de .93 para la subescala negativa. Este índice compara los coeficientes de correlación de Pearson con los coeficientes de correlación parcial entre las variables, e indica si realizar un análisis factorial es oportuno o no. Según Kaiser (1974, citado por Visauta, 1998, p. 225), este valor debe ser superior a .60. En nuestro estudio, el valor KMO puede considerarse excelente y continuar con el análisis factorial.

Otra prueba que permite saber si procede realizar o no un análisis factorial es el test de Bartlett, que se obtiene a partir de la transformación χ^2 del determinante de la matriz de correlaciones. Cuanto mayor sea el test de Bartlett y menor sea el grado de significación más improbable es que la matriz sea una matriz identidad (coeficientes de la diagonal igual a uno y los externos igual a cero), o lo que es lo mismo, que existan intercorrelaciones entre las variables. Se obtuvo un valor significativo de 8754.37 ($p = .000$), para la escala positiva, y un valor significativo de 6788.92 ($p = .000$), para la escala negativa. Este valor, junto al obtenido en la prueba KMO, sugiere que el análisis factorial resulta pertinente a priori.

Análisis de componentes principales y confirmación con el test de la pendiente de Cattell

Mediante el análisis de componentes principales se observaron 5 componentes para la subescala de consecuencias

positivas (que explicaban el 59.5% de la varianza), y 6 componentes para la subescala de consecuencias negativas (que explicaban el 56.2% de la varianza). Dichos componentes fueron confirmados por el test de la pendiente de Cattell. Se utilizó este procedimiento porque según Zwick y Velicer (1986) resulta más preciso que el criterio de Kaiser del autovalor mayor que la unidad, y es especialmente apropiado en muestras extensas. Ciertos autores señalan que quizás no era necesario haber realizado este análisis (Floyd y Widaman, 1995) ya que no es propiamente un método de análisis factorial (Martínez, Hernández y Hernández, 2006).

Rotación Varimax

Con el objetivo de interpretar mejor los factores se procedió a la rotación ortogonal de los mismos mediante el procedimiento Varimax (Kaiser, 1958). Aunque quizá la rotación oblicua se acomodaría más fielmente a la interdependencia real de los datos, en concreto lo que nos interesaba era maximizar la varianza de los factores. Los resultados muestran una descomposición de 4 factores para la subescala de consecuencias positivas y de 6 factores para la subescala de consecuencias negativas. En la subescala de consecuencias positivas, la categoría "mejora rendimiento" y la categoría "motiva" aparecen juntos en el primer componente, mientras que la categoría "prepara emocionalmente" y "mejora el razonamiento" aparecen juntos en el segundo componente. El tercero, correspondería a la categoría "Valoración positiva de la personalidad" y el cuarto, correspondería a la categoría "Estado emocional positivo". En la subescala de consecuencias negativas, la categoría "empeora rendimiento" y "empeora razonamiento" aparecen juntas en el primer factor. La categoría "desmotiva" se mantiene en el segundo factor, y la categoría "Sensibiliza emocionalmente" en el tercero. La categoría "valoración negativa de la personalidad" constituye el cuarto factor, mientras que la de "estado emocional negativo" parece desglosarse factorialmente en "consecuencias asociadas con ansiedad" (quinto factor) y "consecuencias asociadas a la aflicción" (sexto factor).

Análisis Factorial Confirmatorio

Con el objetivo de verificar esta estructura dimensional, se realizó un análisis factorial confirmatorio mediante el test χ^2 de bondad de ajuste. Con este test se calcula si la matriz de covarianzas estimada se desvía significativamente de la observada, de tal manera que valores chi-cuadrado menores indican mejores ajustes al modelo (Anderson y Gerbing, 1988, citados por Guàrdia y Arnau, 1991). Utilizando el procedimiento de Mínimos Cuadrados Generalizados (GLS), los valores obtenidos se exponen en la tabla 2. Como se observa, un modelo de 6 factores parece más adecuado que uno de 5, aunque sigue sin parecer bueno ($p < .01$).

Tabla 2: Análisis factorial confirmatorio del instrumento.

Modelo	χ^2	gl	<i>p</i>
SUBESCALA POSITIVA			
Modelo 5 factores	541.27	295	.0000
Modelo 6 factores	442.75	270	.0000
SUBESCALA NEGATIVA			
Modelo 5 factores	523.74	271	.0000
Modelo 6 factores	436.74	247	.0000

Discusión

En los últimos años, cada vez más investigadores se han interesado por el fenómeno de la preocupación y, en concreto, por su dimensión metacognitiva (Davis y Valentiner, 2000). Con el objeto de intentar evaluar las creencias asociadas a la propia preocupación, han aparecido algunos instrumentos pero existen numerosas dificultades que limitan su fiabilidad y validez.

Con la construcción de esta escala, creemos: (1) haber mejorado la evaluación del constructo “consecuencias percibidas de la preocupación”, sin dejar de aumentar la consistencia interna,

Referencias

- Batista Foguet, J.M., y Coenders Gallart, G. (2000). *Modelos de ecuaciones estructurales*. Madrid: La Muralla/Hespérides.
- Borkovec, T.D., y Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressing topics? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26, 25-30.
- Brown, T.A., Antony, M.M., y Barlow, D.H. (1992). Psychometric properties of the Penn State Worry Questionnaire in a clinical anxiety disorders sample. *Behaviour Research and Therapy*, 30, 33-37.
- Cartwright-Hatton, S., y Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11, 279-296.
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Davey, G.C.L., y Tallis, F. (Eds.) (1994). *Worrying: Perspectives on Theory, Assessment and Treatment*. Chichester, UK: Wiley.
- Davey, G.C.L., Tallis, F., y Capuzzo, N. (1996). Beliefs about the consequences of worrying. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 499-520.
- Davey, G.C.L., y Wells, A. (Eds.) (2006). *Worry and its psychological disorders*. Chichester, UK: Wiley.
- Davis, R.N., y Valentiner, D.P. (2000). Does meta-cognitive theory enhance our understanding of pathological worry and anxiety? *Personality and Individual Differences*, 29, 513-526.
- Dugas, M.J., Gagnon, F., Ladouceur, R., y Freeston, M.H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 215-226.
- Everitt, B.S. (1975). Multivariate analysis: The need for data, and other problems. *British Journal of Psychiatry*, 126, 237-240.
- Floyd, F.J., y Widaman, K.F. (1995). Factor analysis in the development and refinement of clinical assessment instruments. *Psychological Assessment*, 7, 286-299.
- Freeston, M.H., Rhéame, J., Letarte, H., Dugas, M.J., y Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17, 791-802.
- Gillis, M., Haaga, D., y Ford, G. (1995). Normative values for the BDI, FQ, PSWQ and SPAL. *Psychological Assessment*, 7, 450-455.
- González, M., Bethencourt, J.M., Fumero, A., y Fernández, A. (2006). Adaptación española del cuestionario “¿Por qué preocuparse?”. *Psicothema*, 18, 313-318.
- Gosselin, P., Ladouceur, R., Langlois, F., Freeston, M.H., Dugas, M.J., y Bertrand, J. (2003). Développement et validation d'un nouvel instrument évaluant les croyances erronées à l'égard des inquiétudes [Development and validation of a new measure evaluating false beliefs about worry]. *European Review of Applied Psychology*, 53, 199-211.
- Guardia, J., y Arnau, J. (1991). Análisis evaluativo de las características teórico-empíricas de los sistemas de ecuaciones estructurales. *Anuario de Psicología*, 48, 5-16.
- Kaiser, H.F. (1958). The varimax criterion for analytic rotation in factor analysis. *Psychometrika*, 23, 187-200.
- MacCallum, R.C., Widaman, K.F., Zhang, S., y Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological Methods*, 4, 84-99.
- Martínez Arias, M.R., Hernández Lloreda, M.J., y Hernández Lloreda, M.V. (2006). *Psicometría*. Madrid: Alianza Editorial.
- Meyer, T., Miller, M.L., Metzger, R.L., y Borkovec, T.D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 487-495.
- Nunnally, J.C. (1987). *Teoría psicométrica*. México: Trillas (Orig. 1966).
- Shevlin, M., Miles, J.N.V., Davies, M.N., y Walker, S. (2000). Coefficient alpha: a useful indicator of reliability? *Personality and Individual Differences*, 28, 229-237.
- Visauta, B. (1998). *Análisis estadístico con SPSS para Windows*. Madrid: McGraw-Hill.
- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23, 301-320.
- Wells, A. (1999). A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavior Modification*, 23, 526-555.
- Wells, A. (2005). The metacognitive model of GAD: Assessment of meta-worry and relationship with DSM-IV Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 107-121.
- Wells, A., y Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the Metacognition Questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 385-396.
- Zwick, W.R., y Velicer, W. (1986). Comparison of five rules for determining the number of components to retain. *Psychological Bulletin*, 99, 432-442.

(Artículo recibido: 10-12-2006; aceptado: 2-8-2007)

Anexo: Ítems del instrumento

CONSECUENCIAS POSITIVAS	Nº Ítem	CONSECUENCIAS NEGATIVAS	Nº Ítem
MEJORA RENDIMIENTO		EMPEORA RENDIMIENTO	
La preocupación mejora mi rendimiento	10	Trabajo peor cuando estoy preocupado	3
Mi concentración es mejor cuando estoy preocupado	18	Rindo mucho menos cuando me preocupó	24
Soy más productivo cuando estoy preocupado	38	La misma preocupación te impide resolver el problema	27
Trabajo mejor cuando me preocupó	49	La preocupación disminuye mi rendimiento	40
Trabajo más rápido cuando me preocupó	59	Consigo menos cosas cuando me preocupó	51
MOTIVA		DESMOTIVA	
La preocupación motiva	7	Cuando me preocupó pierdo el interés por las cosas	1
La preocupación estimula	15	Cuando estoy preocupado estoy menos motivado por las cosas	14
La preocupación sirve para interesarse por las cosas	21	La preocupación me paraliza	35
La preocupación me pone las pilas	32	Cuando estoy preocupado no tengo ilusión por nada	44
La preocupación me pone en acción	43	No tengo ganas de hacer nada cuando estoy preocupado	46
MEJORA RAZONAMIENTO		EMPEORA RAZONAMIENTO	
La preocupación sirve para buscar soluciones	2	La preocupación dificulta mi capacidad de pensar	4
La preocupación me ayuda a razonar	5	La preocupación merma mis reflejos mentales	13
Tengo pensamientos más lúcidos cuando me preocupó	28	Cuando me preocupó soy incapaz de pensar	19
Tengo mejores ideas cuando me preocupó	39	Razono peor cuando estoy preocupado	30
La preocupación sirve para analizar los problemas	52	Preocuparme me atonta	41
PREPARA EMOCIONALMENTE		SENSIBILIZA EMOCIONALMENTE	
La preocupación sirve para corregir lo que no quieras que pase	6	Preocuparse es vivir dos veces el problema	12
La preocupación me ayuda a afrontar lo que tenga que venir	20	La preocupación te hace estar más sensible ante los sucesos negativos	22
La preocupación previene desastres	29	Preocupándote sólo consigues que las cosas te afecten más	31
Si me preocupó estaré más en disposición de soportar las desgracias	42	Reaccionas peor ante algo cuando te preocupas previamente	45
Aguanto mejor los problemas si me preocupó antes por ellos	53	Te pones más nervioso ante algo si te has preocupado previamente	56
VALORACIÓN POSITIVA COMO PERSONA		VALORACIÓN NEGATIVA COMO PERSONA	
Cuanto más te preocupas mejor persona eres	8	La preocupación es signo de debilidad	25
El que no se preocupa es un irresponsable	11	La gente que se preocupa es que se ahoga en un vaso de agua	36
Si no te preocupas es que te da igual todo	16	La gente que se preocupa mucho es incapaz de disfrutar de la vida	47
La persona que se preocupa se conoce mejor a sí misma	33	La gente que se preocupa mucho es más inmadura	54
El que no se preocupa es un egoísta	55	Las personas que se preocupan mucho son más cobardes	57
ESTADO EMOCIONAL POSITIVO		ESTADO EMOCIONAL NEGATIVO	
Experimento una sensación positiva cuando me preocupó	9	Me preocupa mucho preocuparme	26
En algún sentido me gusta estar preocupado	17	La preocupación sin duda supone un desgaste psicológico	34
Tener preocupaciones me hace sentir vivo	23	Me aflige preocuparme	37
Me complace preocuparme	48	Preocuparme me hace sentir nervioso	50
Me satisface preocuparme	58	La preocupación me pone en tensión	60