

Sesgos cognitivos en los trastornos de ansiedad

De modo general, se acepta que la ansiedad consiste en una reacción emocional con carácter defensivo antes eventos percibidos de modo amenazante; en otras palabras, la ansiedad es la reacción de alarma ante el peligro. Consecuentemente, los concomitantes fisiológicos de activación tales como la tensión muscular o el aumento de la frecuencia cardíaca, se orientan a poner en guardia al organismo para hacer frente a la amenaza.

Todo ello es normal y sano, vale decir, se refiere a la ansiedad adaptativa. Ahora bien, ¿qué hay de la ansiedad patológica?

Definitivamente, mucho se ha dicho sobre el tema. Lo que ya resulta seguramente aceptado por la mayoría es que se trata de una reacción exagerada, esto es, la ansiedad no es mala en sí misma sino que lo que la torna patológica es su desproporción respecto del peligro objetivo ante el cual se dispara. Si bien lo anterior suena razonable, resulta insuficiente.

Pues, en efecto, también resalta el hecho de que existen muchas formas de expresión de la ansiedad patológica, configurándose la sintomatología en varios síndromes, los bien conocidos “trastornos de ansiedad”. Entonces, aparte de su desproporción, deberán existir otros elementos y/o mecanismos que nos expliquen por qué la ansiedad se expresa tan desigualmente en las personas, dando lugar en algunos casos a rumiaciones sobre el propio pensamiento mientras que en otros conduce a crisis de pánico y reclusión en el propio hogar.

Michael Eysenck, hijo del prominente psicólogo Hans Eysenck, ha propuesto una forma de entender cómo la ansiedad patológica, es decir, exagerada; surge de

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

distintas fuentes de acuerdo al trastorno que se trate. Sus trabajos se conocen como “la teoría de los cuatro factores” pues, como su nombre lo indica, propone cuatro direcciones hacia las que inconscientemente los sesgos cognitivos se dirigirían, dando lugar a los diferentes desórdenes por ansiedad, concretamente: la fobia específica, el trastorno de angustia, la fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo (T.O.C.) y el trastorno de ansiedad generalizada (T.A.G.).

¿Qué es un sesgo cognitivo? Se trata de una preferencia sistemática en la selección de información basada en variables de tipo emocional. Ello significa que de acuerdo con el estado emocional presente, las personas tenderán a atender, interpretar o recordar más fácilmente un tipo de información sobre otra. Vale recalcar que los sesgos operan automática e involuntariamente, sin conciencia por parte de la persona. No obstante, ellos son objetivables en protocolos experimentales.

De acuerdo con la teoría de los cuatro factores aquí resumida, los distintos cuadros de ansiedad responderían a distintas formas en que los sesgos cognitivos son desplegados. Concretamente:

- La fobia específica se caracterizaría por un sesgo orientado predominantemente hacia ciertos estímulos ambientales.
- El trastorno de angustia se definiría por una orientación del sesgo hacia la propia actividad fisiológica y sensaciones corporales.
- La fobia social se correspondería con el sesgo puesto en la propia conducta.
- El T.O.C. se distinguiría porque los sesgos cognitivos se hallan desplegados hacia el propio pensamiento y cogniciones.

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

- Finalmente, los pacientes con T.A.G. se distinguirían por desplegar sus sesgos cognitivos a las cuatro fuentes antes mencionadas, en este sentido, se trataría de una expresión más pura del rasgo elevado de ansiedad.

La evidencia experimental ha tendido en general a apoyar las predicciones antes propuestas. A continuación, veremos algunos ejemplos que clarifican las hipótesis planteadas. Por razones de espacio, nos referimos sólo al trastorno por pánico.

Si pedimos a pacientes con trastorno de angustia que cuenten sus latidos cardíacos durante un minuto, ellos se equivocan menos que las personas sin tal trastorno, vale decir, los pacientes con ataques de pánico son más exactos para estimar su frecuencia cardíaca. Ello indicaría que prestan más atención a sus propios latidos cardíacos. Pero la cosa no termina ahí.

En efecto, luego de que esos pacientes hacen un tratamiento psicológico exitoso y se recuperan de su patología, pierden la capacidad de acertar la frecuencia cardíaca. Y más aún, cuanto más se equivocan, menos vulnerables son a una recaída.

En conclusión, simplemente, los pacientes con trastorno de pánico no sólo prestan más atención a sus propias sensaciones internas, sino que el grado en que lo hacen predice la probabilidad de recaída una vez curados.

El ejemplo anterior se refiere a un tipo de sesgo conocido como atencional, pues justamente, se trata de cómo la atención de las personas se dirige de manera selectiva a cierto tipo de información y desdeña otra.

A la par, existe otra clase de sesgo, el interpretativo, con mayor poder explicativo para la patología psicológica. Ilustrémoslo nuevamente con la frecuencia cardíaca, a

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

la cual puede aplicarse una triple distinción: sintomatología real, sintomatología percibida y sintomatología interpretada. La sintomatología real es la cantidad de latidos en un lapso determinado, objetiva y medible. La sintomatología percibida consiste en la frecuencia cardíaca tal como es subjetivamente autoobservada por la persona, la cual puede o no coincidir con la frecuencia real, en parte, debido a la operación de sesgos atencionales.

Así, tal como sucede en los pacientes con trastorno por pánico, quien presenta una frecuencia cardíaca real de 70 latidos por minuto, puede percibir que está teniendo más de 100.

Finalmente, la sintomatología interpretada se refiere a la significación que el individuo le confiere a los síntomas percibidos. Así es que la aceleración cardíaca (real o percibida) puede entenderse como efecto del ejercicio físico o como el inicio de un ataque cardíaco, justamente ello dependerá de los sesgos interpretativos.

Entonces, sintetizando, el sesgo interpretativo atañe a la significación subjetiva que la persona le otorga a la fuente de información en cuestión, en este ejemplo, la frecuencia cardíaca. Se asume que los individuos con ansiedad patológica se caracterizan por un elevado sesgo interpretativo amenazante, en otras palabras, tenderán a asignar significados amenazantes a la información proveniente del entorno o de sí mismos; por ello muchas veces se afirma que sobrevaloran la amenaza.

Más puntualmente, se entiende que la ansiedad patológica dependerá de que la persona interprete a los mismos síntomas de ansiedad catastróficamente y como señales de una inminente pérdida total de control. Tal interpretación conducirá a un nuevo incremento de la ansiedad contribuyendo más aún al círculo vicioso de

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

autoactivación tan característico del pánico en particular, pero presente en casi todas las formas de ansiedad patológica.

En síntesis, la teoría de los cuatro factores propuesta por Michael Eysenck acepta la noción de exageración y desproporción de la ansiedad patológica. A ello le sobrepone especialmente la noción de sesgos cognitivos que, operando por debajo del umbral de la conciencia, se dirigen hacia distintas fuentes de información. Ello dará como resultado distintas agrupaciones sintomatológicas, correspondiéndose cada una de ellas a los varios cuadros de ansiedad.

Por supuesto, la teoría propone muchas más hipótesis que por motivos de espacio no pueden considerarse en el presente artículo.