

ANSIEDAD

Cómo la **ansiedad** y la **depresión** pueden interferir con la toma de decisiones

Las personas con trastornos emocionales pueden resolver la incertidumbre de formas menos adaptativas.

PUNTOS CLAVE

Un nuevo estudio encuentra que las personas con mayores síntomas de ansiedad y depresión toman menos decisiones de búsqueda de información.

Los individuos con mayores síntomas de ansiedad y depresión también mostraron un pensamiento menos reflexivo.

Aquellos que mostraban un pensamiento menos reflexivo también hicieron menos elecciones de búsqueda de información.

Menos búsqueda de información y pensamiento menos reflexivo pueden promover el comportamiento de evitación y mantener los síntomas de depresión y ansiedad.



Por [Lázaro Catillo, Jr.](#)

Lidiar con la incertidumbre es una parte inevitable de la vida y, para muchos, puede ser una fuente importante de estrés y ansiedad. Sin embargo, no todos manejan este desafío de la misma manera, y algunas estrategias pueden ser mejores que otras.

Investigaciones recientes sugieren que la ansiedad y la depresión pueden estar asociadas con enfoques menos adaptativos para resolver la incertidumbre. Tómate un segundo para considerar cómo tiendes a lidiar con situaciones inciertas. ¿Qué tipos de estrategias utiliza? ¿Qué tan efectivos crees que son?

Estas preguntas se relacionan con dos conceptos importantes en la investigación reciente: la reflexión y la búsqueda de información.

La reflexión implica "dar un paso atrás" antes de tomar una decisión para considerar cuánta información tiene realmente y qué tan seguro debe estar de saber cuál es el mejor curso de acción.

Si no tiene suficiente información, puede encontrar formas de aumentar su nivel de confianza antes de comprometerse con una elección. Por ejemplo, imagina que pongo dos cajas frente a ti y te digo que elijas una. No sabe cuál, pero una caja tiene una computadora portátil nueva. El otro tiene un libro nuevo que, si bien es agradable... no es una computadora portátil. Sospechosamente, una caja tiene la forma de una computadora portátil, pero ambas cajas podrían contener ambos premios. ¿A qué te dedicas? Una opción sería "ir con lo que sabes" y elegir la caja con forma de computadora portátil. La otra opción sería detenerse y reflexionar sobre el hecho de que ambas cajas aún podrían caber en la computadora portátil y luego idear un plan para obtener más información. Por ejemplo, tal vez podría levantar cada una de las cajas para verificar su peso.

Esta estrategia de verificar primero el peso de cada caja es un ejemplo de lo que los científicos llaman "búsqueda de información". Específicamente, la búsqueda de información es cuando a una persona se le ocurre una estrategia para descubrir la mejor manera de lograr sus objetivos. En este caso, el objetivo es averiguar qué caja deben elegir si quieren llevarse el portátil a casa.

Este proceso de dos pasos de reflexionar sobre su propia incertidumbre y luego encontrar formas de obtener más información a menudo dará sus frutos al aumentar sus posibilidades de obtener lo que desea. Por el contrario, sin darse cuenta, "sacar conclusiones precipitadas" y tomar una decisión antes de tomarse el tiempo para reflexionar puede tener sus costos.

Estudios recientes en psicología y neurociencia están ayudando a mejorar nuestra comprensión del pensamiento reflexivo y la búsqueda de información, y cómo pueden verse afectados por los trastornos emocionales.

En el laboratorio, la reflexión a veces se mide simplemente pidiendo a las personas que califiquen qué tan de acuerdo están con afirmaciones como: "Me gusta reunir muchos tipos diferentes de evidencia antes de decidir qué hacer".

Otros enfoques hacen preguntas a las personas diseñadas para tener respuestas intuitivas que son incorrectas. Las respuestas correctas requieren detenerse para "pensar bien" primero. Un ejemplo de pregunta podría ser: "Si 20 personas tardan 20 minutos en fabricar 20 aparatos, ¿cuánto tiempo tardarían 100 personas en fabricar 100 aparatos?" (Respuesta intuitiva: 100 minutos; respuesta correcta: 20 minutos).

Las medidas experimentales de búsqueda de información a menudo utilizan juegos de toma de decisiones en los que las personas deben aprender por ensayo y error cuál de las dos opciones les hará perder la menor cantidad de dinero (o ganarán la mayor cantidad de dinero). Al mostrarles a las personas más victorias/pérdidas pasadas de algunas opciones que, de otras, podemos examinar si eligen las opciones de las que saben menos, o si "sacan conclusiones precipitadas" y basan sus elecciones solo en resultados anteriores. Por ejemplo, imagina que te di \$500 y luego te mostré las siguientes pérdidas: Ahora puede elegir entre estas dos opciones seis veces más. ¿Qué opción elegirías a continuación? Podría quedarse con la Opción 1, ya que parece que podría perder menos dinero en promedio. Por otro lado, elegir la Opción 2 brindaría más información, ya que solo ha visto un resultado. Por ejemplo, ¿qué pasaría si la próxima pérdida de la Opción 2 fuera solo -\$19? Ver lo que sucede podría ser útil para guiar sus próximas cinco opciones.

Usando medidas similares, un estudio reciente en nuestro laboratorio encontró que las personas con mayores síntomas de ansiedad y depresión mostraban menos búsqueda de información y menos reflexión. Otro estudio reciente encontró que la búsqueda de información se redujo específicamente por los aspectos corporales de la ansiedad, como el corazón acelerado, la respiración acelerada y la tensión muscular. Estos y otros estudios que muestran una menor búsqueda de información bajo estrés nos están ayudando a comprender mejor las formas en que la ansiedad y la depresión pueden interferir con la toma de decisiones saludables.

En una especie de círculo vicioso, la falta de búsqueda de información puede desempeñar un papel importante en el mantenimiento de los trastornos emocionales. Esto se debe a que las personas con trastornos emocionales a menudo confían mucho en que sucederán cosas malas si entran en situaciones específicas, por lo que, naturalmente, evitan esas situaciones. Sin embargo, la reflexión a veces puede sugerir que esta confianza se basa en información insuficiente. Por ejemplo, estos individuos pueden haber tenido solo una o dos malas experiencias en las situaciones que evitan. En algunos casos, es posible que incluso no tengan experiencias previas en una situación, pero aun así imaginan fuertes resultados negativos. El círculo vicioso surge porque, sin buscar más información, uno no puede saber que los resultados serán más positivos de lo esperado.

Por ejemplo, las personas con trastorno de ansiedad social a menudo evitan eventos sociales por temor a una vergüenza intolerable o al rechazo social. Sin embargo, en las psicoterapias basadas en la exposición, estas personas hacen planes para asistir a eventos sociales específicamente para obtener información sobre si sus expectativas son correctas. A menudo, este ejercicio de búsqueda de información ayuda a las personas a aprender que realmente pueden divertirse en los eventos sociales, que la vergüenza es menos común de lo esperado y que cualquier incomodidad que puedan sentir es tolerable.

Como otro ejemplo, las personas con depresión a menudo confían en que no se sentirán mejor (y pueden sentirse peor) si salen de casa y participan en actividades físicas o sociales. Como resultado, es posible que simplemente se queden solos en casa, impidiendo las oportunidades para hacer ejercicio y conectarse socialmente. Sin embargo, dentro de las terapias de activación conductual, estas personas a menudo harán planes para salir de casa y participar en actividades físicas o sociales, específicamente

para probar estas expectativas (por ejemplo, dar un paseo por un parque o visitar a un amigo). A menudo, al contrario de lo que se esperaba, se sienten mejor como resultado.

Además, algunas personas que fueron maltratadas en la infancia pueden aprender a esperar que otras personas que conozcan en el futuro los traten de la misma manera. Si es así, comprensiblemente, esto podría llevar a esa persona a evitar nuevas amistades o relaciones románticas, lo que limita sus oportunidades de conexión social y apoyo. Sin embargo, hay muchas personas que conocen en la edad adulta que, de hecho, serían amigables y comprensivos. En este caso, puede ser muy beneficioso reflexionar sobre el hecho de que el entorno actual de uno podría ser muy diferente de su experiencia previa. Después de considerar esto, si esa persona estuviera dispuesta a buscar más información al ver qué sucede si busca una nueva amistad o una relación romántica, podría descubrir que algunas personas son mucho más amables y confiables de lo esperado. Esto podría permitirles entablar nuevas relaciones que mejoren en gran medida su calidad de vida.

En cada uno de estos ejemplos, los individuos pueden ser vistos como “saltando conclusiones” sobre lo que sucedería si tomaran ciertas acciones, llevándolos a evitar situaciones que, de hecho, mejorarían su bienestar. Reflexionando sobre su nivel de confianza, las personas de cada ejemplo se dieron cuenta de que necesitaban más información y la buscaron. Esto les permitió aprender lo que necesitaban saber para tomar mejores decisiones para su bienestar. La terapia puede ser un método para este proceso: ayudar a las personas a reflexionar sobre la evidencia limitada que pueden tener para ciertas expectativas y luego ayudarlas a hacer planes para obtener más información.

¿Qué podría significar esto si actualmente está luchando contra la ansiedad o la depresión? Una cosa que sugieren estos resultados es que podría ser útil reflexionar sobre si hay situaciones (o pensamientos o emociones) que está evitando, y sobre lo que espera que suceda si deja de evitarlas. Luego, puede preguntarse si tiene suficiente información para confiar en esas expectativas. ¿Tal vez valdría la pena revisarlo varias veces para ver qué sucede realmente? Incluso si te encuentras en situaciones incómodas, te sorprenderá descubrir que puedes manejarlas mejor de lo que esperabas. También puede encontrar que abordar estas situaciones mejora otros aspectos de su vida (por ejemplo, pasar más tiempo con amigos, hacer más ejercicio, hacer más trabajo, etc.). Este proceso reflexivo de búsqueda de información es una gran parte de lo que las personas aprenden a hacer en terapias como la terapia cognitivo-conductual (TCC; y la terapia de aceptación y compromiso).

Los estudios mencionados anteriormente ahora ofrecen una mejor comprensión de estos procesos, en entornos de laboratorio controlados. Pero es importante enfatizar que todavía hay mucho que no sabemos. Por ejemplo, no todas las personas con síntomas de depresión y ansiedad mostraron una reducción en la reflexión o la búsqueda de información en estos estudios. Por lo tanto, es probable que algunas personas con trastornos emocionales tengan dificultades con diferentes aspectos de la toma de decisiones. También es posible reflexionar demasiado en algunas situaciones o buscar demasiada información antes de tomar decisiones. En otras palabras, permanecer demasiado inseguro durante demasiado tiempo también puede causar problemas. Lo que probablemente sea más importante es encontrar un buen equilibrio.

En general, esperamos que esta línea de investigación nos ayude a comprender mejor los mecanismos que conducen a la toma de decisiones saludables y no saludables y a descubrir nuevas formas en las que podríamos aumentar los procesos de decisiones saludables en quienes luchan con trastornos emocionales.

Referencias

[1]. R. Smith, S. Taylor, RC Wilson, A. E. Chuning, M. R. Persich, S. Wang y W. D. S. Killgore (2022). Los niveles más bajos de exploración dirigida y pensamiento reflexivo están asociados con una mayor ansiedad y depresión.

Además, conozca sobre cómo tratar con el estrés y la relación del alcoholismo y la depresión

PREÁMBULO: ¿Cómo la ansiedad se sale de control?