Ansiedad y Estrés 22 (2016) 47–54

Ansiedad y Estrés

www.elsevier.es/reas

Original

Procesos cognitivos y regulación emocional: aportes desde una aproximación psicoevolucionista

Leonardo Adrián Medrano[a,b,*], Roger Muñoz-Navarro[c] y Antonio Cano-Vindel[d]

[a] Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina
[b] Facultad de Psicología, Universidad Siglo 21, Córdoba, Argentina
[c] Departamento de Psicología Básica, Facultad de Psicología, Universidad de Valencia, Valencia, España
[d] Departamento de Psicología Básica, Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:
Recibido el 18 de octubre de 2016
Aceptado el 8 de noviembre de 2016

Palabras clave:
Procesos cognitivos automáticos
Procesos cognitivos elaborativos
Regulación de emociones
Ansiedad

RESUMEN

Antecedentes: La psicología evolucionista plantea que existirían procesos cognitivos arcaicos que favorecieron la supervivencia de nuestros antepasados. Al ser evolutivamente antiguos se asentarían sobre estructuras subcorticales, lo cual genera que sean automáticos y dificulten la regulación emocional.
Objetivo: En este trabajo se analizó el papel de procesos cognitivos automáticos y elaborativos sobre las respuestas de ansiedad.
Método: Se utilizaron análisis con ecuaciones estructurales (N = 386).
Resultados: Se verificó la plausibilidad de dos modelos de procesamiento (automático vs. elaborativo), con una contribución directa e intensa de los procesos automáticos sobre la ansiedad ($\beta = 0{,}36$), y un efecto inverso, aunque inferior, de los procesos elaborativos ($\beta = -0{,}16$).
Conclusiones: La dificultad para regular emociones se explicaría mejor por la incapacidad para disminuir el procesamiento automático, más que por la habilidad para realizar una reinterpretación elaborativa. Aprender a gestionar el procesamiento automático sería la clave para una regulación eficiente de las emociones.

© 2016 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Cognitive processes and emotion regulation: contributions from a psycho-evolutionary approach

Keywords:
Automatic cognitive processing
Deliberate cognitive processing
Emotion regulation
Anxiety

ABSTRACT

Background: Evolutionary psychology posits that there are archaic cognitive processes that our ancestors relied upon for survival. Since these processes are evolutionarily primitive, they are settled in subcortical brain structures and are automatically generated, which leads to difficulties in emotion regulation.
Objective: The purpose of this study was to examine the contribution of automatic vs. deliberate cognitive processing in anxiety regulation.
Method: Structural equation modelling was used (n = 386).
Results: The plausibility of two processing models was verified (automatic vs. deliberate), finding a direct and intense effect of automatic processing on anxiety ($\beta = 0.36$), and an inverse and less intense effect of deliberate processing ($\beta = -0.16$).
Conclusions: The difficulties in emotion regulation seem to depend more upon the inability to diminish automatic processing rather than on the ability to engage in deliberative processing such as reappraisal. Thus, learning to manage automatic emotional processing may be critical to effective emotion regulation.

© 2016 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

* Autor para correspondencia.
Correo electrónico: Leonardo.Medrano@ues21.edu.ar (L.A. Medrano).

http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.001
1134-7937/© 2016 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Introducción

Aproximadamente 450 millones de personas en el mundo padecen alguna forma de trastorno mental que les genera sufrimiento y malestar. Dichos trastornos no solo afectan la calidad de vida de las personas y familiares que los padecen, sino que también conllevan altos costos sociales y económicos (Gustavsson et al., 2011). Concretamente en España, el coste de los trastornos mentales es enorme, llegando a alcanzar una cantidad de cerca de 46.000 millones de euros anuales, de los cuales, 26.000 millones se deben a trastornos emocionales, tales como trastornos de ansiedad y del estado del ánimo (Parés-Badell et al., 2014).

Dentro de los diferentes trastornos mentales, los trastornos emocionales (de ansiedad y del estado de ánimo) aparecen como los más prevalentes (Cano-Vindel, 2011). Por ello, el estudio de los factores que explican el desarrollo y mantenimiento de estos trastornos ha sido un tema de continuo interés por parte de investigadores y psicoterapeutas. Una línea de investigación de gran relevancia es el estudio de los procesos de regulación emocional (RE) en el ámbito de la psicopatología, observándose un factor transdiagnóstico en la base de diferentes trastornos mentales (Barlow, Allen y Choate, 2004). En un estudio metaanalítico en el que se contemplaron 114 estudios y 241 medidas de tamaño del efecto, se observó una correlación entre las estrategias de regulación emocional y la presencia de sintomatología ansiosa y depresiva, corroborando así la naturaleza transdiagnóstica de estos procesos (Aldao, 2012).

En términos generales, la RE se refiere a los procesos que influyen sobre la forma en que las personas experimentan y expresan sus emociones. Así pues, las personas pueden redireccionar el flujo espontáneo de sus emociones, logrando incrementarlas, mantenerlas o disminuirlas (Gross, 1998). Aunque existen muchas maneras de regular una emoción se ha observado que los *procesos cognitivos* implicados durante un episodio emocional poseen un papel clave (Garnefski y Kraaij, 2006). De esta manera, procesos como la *rumiación*, la *catastrofización*, la *reinterpretación* o la *aceptación*, se encontrarían implicados en la regulación «adaptativa» o «desadaptativa» de las emociones (Aldao, 2012). Aunque existen diferentes aproximaciones al estudio de los procesos de RE, en el presente trabajo se propone un modelo sustentado a partir de los aportes de la psicología evolucionista *(evo-psi)*, contemplando el desarrollo evolutivo de la especie humana para explicar los fallos en la regulación cognitiva de las emociones.

Psicología evolucionista y regulación emocional

La teoría de la *evo-psi* sugiere que la selección natural no solo ha generado cambios morfológicos en los seres humanos, como por ejemplo en sus manos u ojos, sino que también ha dado forma a su cerebro y comportamiento. De esta manera la *evo-psi* intenta comprender cómo evolucionó la mente a través de la selección natural y cómo esta evolución afecta a nuestro comportamiento moderno.

Desde la *evo-psi* se plantea que todos los organismos vivientes, incluidos los seres humanos, evolucionaron a partir de la adopción de comportamientos que favorecían su supervivencia. Es decir, los diferentes organismos lograron sobrevivir gracias al desarrollo de diferentes respuestas que suponían «ventajas evolutivas». Los humanos «antiguos» (nuestros antepasados) no se mantuvieron ajenos a este proceso, y los seres humanos modernos hemos heredado mecanismos cerebrales preparados para responder de forma adaptativa a las demandas que debieron afrontar nuestros antepasados (Pinker, 1997).

La aproximación *evo-psi* nos brindaría elementos para explicar el funcionamiento de los procesos cognitivos implicados en la regulación de las emociones. Desde este modelo se plantea que existen ciertos procesos cognitivos que en algún momento constituyeron una ventaja evolutiva y favorecieron la supervivencia de la especie. Por ejemplo, la *rumiación* (tendencia a perseverar en pensamientos negativos y preocupaciones excesivas) y la *magnificación o catastrofización* (tendencia a exagerar o ampliar las consecuencias negativas de un evento) son tipos de cogniciones que en la actualidad no favorecen nuestra estabilidad emocional pero que, en algún momento constituyeron una ventaja evolutiva para nuestra especie. Así pues, como ejemplo, la tendencia a pensar de manera excesiva, repetitiva, en eventos negativos o de percibir consecuencias negativas graves probablemente favoreció a nuestros antepasados en la detección de amenazas y a reaccionar en consecuencia, aumentando la seguridad y las posibilidades de supervivencia.

Desde la *evo-psi* se plantea que los seres humanos hemos desarrollado a lo largo de nuestra historia evolutiva diferentes sistemas para detectar amenazas y reaccionar en consecuencia, aumentando las probabilidades de seguridad y supervivencia del organismo. De esta manera, existirían una serie de patrones cognitivos primitivos y arcaicos que se activarían cada vez que una persona detecta la existencia de una amenaza. Estos procesos cognitivos, al ser evolutivamente antiguos, se encontrarían asentados sobre estructuras subcorticales del cerebro, lo cual genera que sean automáticos, simples, rápidos, motivacionalmente intensos y en gran medida fuera del control voluntario (LeDoux, 2012). En contraposición, a medida que la especie humana fue evolucionando adquirió la capacidad de desplegar cogniciones más complejas, racionales y controladas. Estas funciones cognitivas se asentarían sobre los tejidos corticales, los cuales son más recientes en términos evolutivos, complejos, lentos y difusos en términos motivacionales (Dunbar y Shultz, 2007).

De manera semejante a como lo plantean Clore y Ortony (2000), el modelo cognitivo de RE sugiere que existirían al menos dos sistemas de procesamiento de información relacionados con la amenaza y la seguridad. Un primer sistema denominado «*automático*», se caracterizaría por ser automático, preconsciente, consumir escasos recursos atencionales, ser rápido y difícil de regular. La existencia de este sistema se debe a que en algún momento resultó una ventaja evolutiva para la especie, y continúa siéndolo en situaciones de amenaza o peligro real. De esta manera, procesos cognitivos tales como la *catastrofización* y la *rumiación* permiten maximizar la seguridad y evitar o manejar toda situación que presente una amenaza inmediata. Sin embargo, contribuyen a aumentar y mantener las respuestas de ansiedad o alerta del organismo (Beck y Clark, 1997).

Un segundo sistema de procesamiento denominado «*elaborativo*» se caracteriza por ser voluntario, totalmente consciente, consumir altos recursos atencionales y ser lento. Este sistema implica el manejo y la elaboración consciente de la información, permite realizar un procesamiento más racional y complejo de la misma, facilitando interpretaciones más realistas y contribuyendo a disminuir la intensidad de las respuestas de ansiedad. Dentro de los procesos cognitivos elaborativos se encontrarían la reinterpretación cognitiva, la focalización en los planes y la aceptación emocional, entre otros. Así, el aceptar que el acontecimiento ha ocurrido, encontrar un significado positivo al evento negativo o tener pensamientos referidos a cómo puede volver a planificarse la acción que desencadenó el evento negativo, facilitarían una disminución de la respuesta de ansiedad y aumentarían las probabilidades de llevar a cabo comportamientos más adaptativos que promuevan el bienestar psicológico y el crecimiento personal.

La disposición de dichos sistemas en nuestro cerebro provoca que los procesos cognitivos automáticos sean más rápidos, intensos y difíciles de regular dado que se ubican a un nivel subcortical. Los fallos en la regulación cognitiva de las emociones se explicarían sobre la base de este hecho, es decir, que al ser procesos difíciles de regular muchas personas pueden experimentar fuertes obstáculos para lograr un procesamiento cognitivo más elaborado

Download English Version:

https://daneshyari.com/en/article/7261555

Download Persian Version:

https://daneshyari.com/article/7261555

Daneshyari.com