



Atender con ansiedad

Antonia Pilar Pacheco Ungueti, Alberto Acosta y Juan Lupiáñez

Departamento de Psicología Experimental y Fisiología del Comportamiento, Universidad de Granada, España

Tipo de artículo: Actualidad.

Disciplinas: Psicología, Neurociencia.

Etiquetas: ansiedad, atención, redes atencionales, ansiedad rasgo, ansiedad estado.

Tener una personalidad ansiosa o estar ansioso en una determinada situación hace que atendamos de modo diferente a lo que acontece. Investigaciones recientes están descubriendo las relaciones específicas de la ansiedad-rasgo y de la ansiedad-estado con diferentes procesos atencionales. La intervención terapéutica para aliviar los trastornos de ansiedad, tan frecuentes en nuestra época, se va a beneficiar de este conocimiento.



(cc) movimente

La ansiedad se ha convertido en uno de los desórdenes con mayor prevalencia en nuestra población y, quizá, ésta es la causa de las connotaciones negativas que asociamos automáticamente a este término. Sin embargo, sólo en circunstancias particulares la ansiedad llega a ser un problema clínico. Habitualmente, este estado afectivo nos ayuda a responder rápida y eficazmente ante un (potencial) peligro.

Es importante distinguir dos tipos de ansiedad. La ansiedad-rasgo se corresponde con una característica de personalidad que señala cierta propensión a la inquietud y el desasosiego persistente. La ansiedad-estado es una reacción emocional suscitada puntualmente como respuesta a una situación

o contexto estresante y, por tanto, tiene una naturaleza más inmediata y menos duradera.

Sin embargo, en la literatura se ha obviado durante décadas la diferenciación rasgo/estado o se ha asumido su equivalencia. De hecho, se ha argumentado que ambos tipos de ansiedad se caracterizan por

facilitar el procesamiento de información negativa, en comparación con la neutra o positiva. Afortunadamente, investigaciones recientes están permitiendo conocer mejor sus diferentes naturalezas y sustratos neurales.

Bishop y colaboradores (2007), empleando resonancia magnética funcional, técnica que muestra las regiones cerebrales activas en una tarea determinada, han diferenciado la movilización neuronal asociada a la ansiedad-rasgo y a la ansiedad-estado. Sus participantes debían realizar una tarea de búsqueda de letras presentadas sobre un fondo en el que aparecían rostros con expresión emocional negativa o neutra. Los resultados indicaron que, cuando los rostros expresaban miedo, los individuos con alta ansiedad rasgo tenían una actividad prefrontal reducida (áreas vinculadas al control cognitivo) y que los individuos a los que se indujo "in situ" una alta ansiedad estado mostraron un incremento en la respuesta de la amígdala y el surco temporal superior (áreas asociadas con la evaluación de la valencia emocional). Los mismos resultados en participantes con alta ansiedad rasgo se han obtenido sin necesidad de usar estímulos emocionales (Bishop, 2009), lo que sugiere que lo importante es la ansiedad sentida, y no el estímulo.

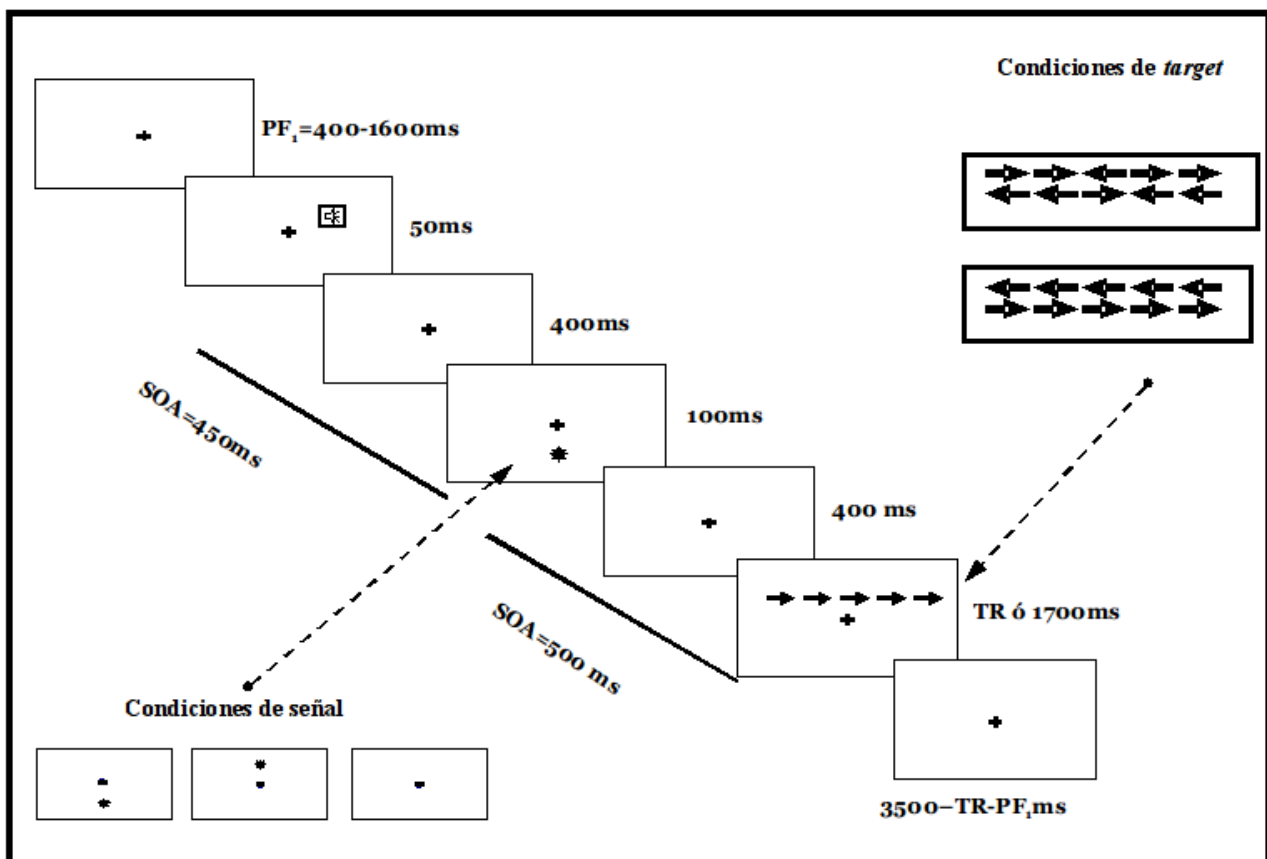


Figura 1.- Secuencia de acontecimientos en cada ensayo de la tarea ANTI. Primero aparecía en el centro de la pantalla un punto de fijación de duración variable, seguido en la mitad de los ensayos por un sonido. Después de 400 milisegundos (ms.) aparecía un asterisco como señal de orientación, en el mismo lugar o el contrario al que posteriormente aparecería el estímulo objetivo. Después de 50 ms. aparecía una fila con cinco flechas, apuntando todas en la misma dirección o una fila en la que las flechas laterales apuntaban en dirección opuesta a la flecha central. La tarea de los participantes era responder atendiendo sólo a la dirección de la flecha central. La diferencia en el tiempo de reacción (TR) en los ensayos con sonido y sin sonido se considera un índice del funcionamiento de la red de alerta (que afecta al nivel de preparación para detectar y procesar estímulos). La diferencia entre las ocasiones en que las flechas aparecen en el mismo lugar que la señal de orientación y el caso contrario se considera una medida de la red de orientación (que subyace a la capacidad para seleccionar y dirigirse hacia la información relevante de entre toda la disponible). Por último, la diferencia entre los casos en que las flechas distractoras apuntan en la misma dirección que la flecha central versus la opuesta proporciona un índice del funcionamiento de la red de control cognitivo (que media la capacidad de resolución del conflicto y de prescindir de la información irrelevante para la tarea).

En nuestros trabajos hemos tomado una aproximación complementaria: en lugar de mirar al cerebro, evaluamos si los subtipos de ansiedad afectan de forma diferente a diferentes funciones atencionales. Para ello, tomamos como referencia el modelo de Posner y Petersen (1990) en el que se considera la atención como un sistema complejo compuesto por tres redes de áreas neurales funcional y estructuralmente diferenciadas: la red de alerta, la de orientación y la de control cognitivo. Para ello, administramos una tarea atencional desarrollada por Callejas, Lupiáñez y Tudela (2004; la tarea ANTI) a participantes con altos versus bajos niveles de ansiedad rasgo y a aquéllos a quienes se les indujo previamente ansiedad versus un estado positivo (Pacheco-Unguetti, Acosta, Callejas y Lupiáñez, en prensa). El procedimiento no incluía estímulos de naturaleza afectiva (véase la Figura 1).

Los resultados mostraron una doble disociación en cuanto al funcionamiento de las redes atencionales (véase la Figura 2). Los participantes con alta ansiedad rasgo tenían un déficit en el funcionamiento de la red de control cognitivo, encargada de la resolución de conflictos y el control voluntario de la acción. Estas funciones están relacionadas con el córtex prefrontal, la zona en la que Bishop y cols. observaron un bajo funcionamiento en estas personas. Este déficit concreto ha sido posteriormente replicado en un estudio similar usando estímulos con valor emocional (Pacheco-Unguetti, Lupiáñez y Acosta, 2009). En cambio, nuestros participantes con alta ansiedad estado presentaron unos índices superiores de alerta y orientación, redes atencionales más influidas por los procesos de análisis del estímulo. De nuevo, esto cuadra con que las áreas que el grupo de Bishop encontró activadas durante la ansiedad estado se relacionan con la valoración emocional de los estímulos.

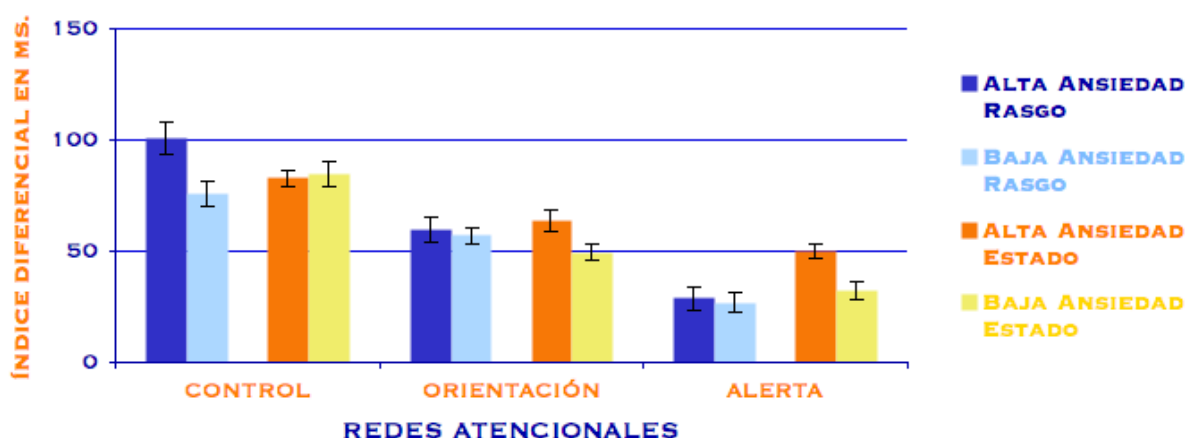


Figura 2.- Índices de TR (en ms.) del desempeño de las redes de control, alerta y orientación en función del nivel de ansiedad rasgo y estado de los participantes. Las barras representan el error estándar de la media. Los resultados muestran una mayor interferencia (lo que implica un menor control cognitivo) en el grupo de alta ansiedad rasgo respecto al de baja, en tanto que los grupos de ansiedad estado no difieren entre sí. En relación al índice de alerta, las diferencias se dan entre alta y baja ansiedad estado (el grupo de alta ansiedad estado mostró una mayor alerta ante la presentación del sonido), no siendo significativas las diferencias entre los grupos de ansiedad rasgo. Por último, el funcionamiento de la red de orientación sólo difiere entre los grupos de ansiedad estado, observándose una mayor orientación en el grupo de ansiedad estado alta que en el de baja.

Nuestros esfuerzos actuales se dirigen a aplicar estos métodos para entender los trastornos clínicos de la ansiedad. En un experimento reciente, aún no publicado, hemos administrado la tarea ANTI, de nuevo sin incluir estímulos afectivos, a pacientes en fase inicial de tratamiento por problemas de ansiedad. Su ejecución comparte características tanto con las observadas en individuos con alta ansiedad rasgo como estado (Figura 3). En comparación con participantes controles, los pacientes presentaban un déficit en el

control cognitivo similar al encontrado en ansiedad rasgo alta. Además, tenían un mayor índice de orientación, como en ansiedad estado alta, relacionado específicamente con una dificultad en dejar de atender a lugares irrelevantes.

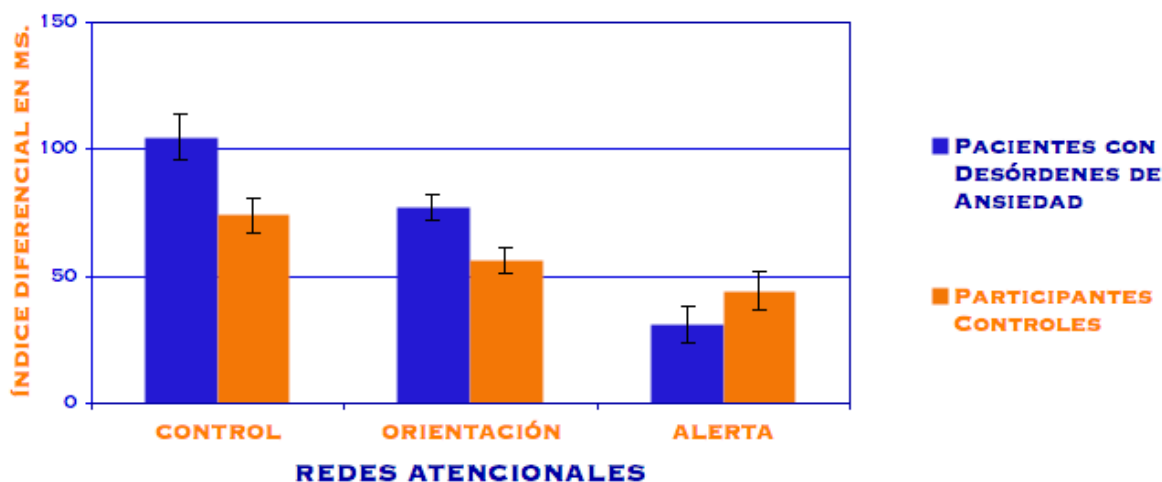


Figura 3.- Índices de TR (en ms.) del desempeño de las redes de control, alerta y orientación, en pacientes con desórdenes de ansiedad y en participantes controles. Los índices de control (interferencia) y orientación son significativamente superiores en los pacientes que en el grupo control. El índice de alerta no difiere significativamente entre los grupos.

Estos resultados aportan las primeras evidencias de diferenciación en el modo en que la ansiedad rasgo y estado modulan los procesos atencionales. Además, ponen de manifiesto que esa modulación no requiere procesamiento de información afectiva. Esta disociación puede ser interesante de cara a desarrollar terapias específicas que permitan a los pacientes con problemas de ansiedad desarrollar una mayor capacidad para controlar su comportamiento. Se trataría de fortalecer en ellos unos mecanismos eficaces y adaptados a las demandas de la situación.

Referencias

Bishop, S.J. (2009). Trait anxiety and impoverished prefrontal control of attention. *Nature Neuroscience*, 12, 92-98.

Bishop, S.J., Jenkins, R., y Lawrence, A.D. (2007). Neural processing of fearful faces: Effects of anxiety are gated by perceptual capacity limitations. *Cerebral Cortex*, 17, 1595-1603.

Callejas, A., Lupiáñez, J., y Tudela, P. (2004). The three attentional networks: On their independence and interactions. *Brain and Cognition*, 54(3), 225-227.

Pacheco-Unguetti, A. P., Acosta, A., Callejas, A., y Lupiáñez, J. (en prensa). Attention and anxiety: Different attentional functioning under state and trait anxiety. *Psychological Science*.

Pacheco-Unguetti, A. P., Lupiáñez, J., y Acosta, A. (2009). Atención y ansiedad: relaciones de la alerta y el control con la ansiedad rasgo. *Psicológica*, 30, 1-25.

Posner, M. I., y Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25-42.