



Dime si toleras la incertidumbre y te diré si evitas demasiado

Amanda Flores ^a, Francisco J. López ^a, Bram Vervliet ^b y Pedro L. Cobos ^a

^a Universidad de Málaga e Instituto de Investigación Biomédica de Málaga (IBIMA), España

^b Leuven University, Bélgica

Tipo de artículo: Actualidad.

Disciplinas: Psicología.

Etiquetas: psicopatología, evitación, aprendizaje, ansiedad, neurosis, personalidad, incertidumbre.

Aunque aprender a evitar ciertas situaciones puede resultarnos adaptativo y ventajoso, ya que con ello reducimos el contacto con amenazas, en ocasiones estas conductas pueden alterar nuestra vida llegando a ser difíciles de controlar o eliminar. De hecho, la evitación excesiva e inflexible es un síntoma frecuente en gran variedad de trastornos psicológicos relacionados con ansiedad. En nuestro laboratorio nos preguntamos si ciertas variables de personalidad podrían predisponer a la adquisición de este tipo de conductas. Nuestro estudio sugiere que el rasgo de intolerancia a la incertidumbre, presente en numerosos trastornos de ansiedad, está relacionado con una evitación poco adaptativa.



(cc) Peter.

convertirse en algo problemático, siendo difícil de eliminar o controlar, y pudiendo alcanzar la suficiente gravedad como para convertirse en desadaptativa.

Los trastornos de la ansiedad constituyen uno de los principales problemas de salud mental actuales. Un síntoma que contribuye a mantener estos trastornos es la evitación, es decir, el conjunto de conductas por medio de las cuales tratamos de no exponernos a ciertas situaciones. Por lo general, la evitación resulta ventajosa al ayudarnos a minimizar el contacto con las amenazas. Sin embargo, en el contexto de psicopatologías como el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), el trastorno de ansiedad social o el de ansiedad generalizada, la evitación puede llegar a

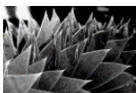

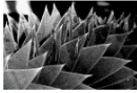


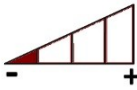
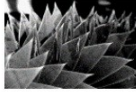
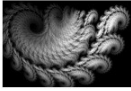

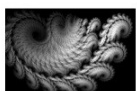

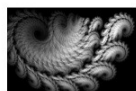
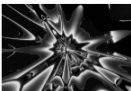
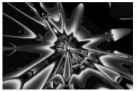
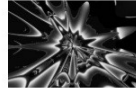
Fase 1 Aprendizaje pavloviano	Fase 2 Aprendizaje instrumental	Fase 3 Devaluación	Fase 4 Test
10x   Clave A	10x   Clave A	 	4x  - Clave A
10x   Clave B	10x   Clave B		4x  - Clave B
10x  - Clave C	10x  Clave C		4x  - Clave C

Figura 1.- Diseño y fases de la tarea de evitación de Flores y col. (2018), e imágenes usadas como claves a lo largo de las diferentes fases de la tarea (Clave A, Clave B y Clave C). Los números representan los diferentes ensayos de cada tipo que fueron presentados en cada fase.

La evitación desadaptativa se refiere a respuestas que se realizan con una frecuencia demasiado alta, que se generalizan a situaciones seguras y carentes de amenazas objetivas, que se mantienen incluso cuando un acontecimiento deja de resultar amenazante o, en general, de una manera no justificada por la situación. Gillan y col. (2014), por ejemplo, mostraron que las personas con TOC, en comparación con personas sanas, tienden a seguir respondiendo para evitar pequeñas descargas eléctricas aún cuando se les desconecta el cable a plena vista. Dada la implicación de la evitación en diferentes trastornos mentales, el estudio de las diferencias individuales en el aprendizaje de conductas de evitación desadaptativas puede servirnos para explorar la predisposición para sufrir algunas de las psicopatologías mencionadas en población sana.

Existe un rasgo de personalidad muy relacionado con el de ansiedad y que se encuentra presente en multitud de trastornos relacionados con ella: la intolerancia a la incertidumbre (IU, por el inglés "intolerance of uncertainty"). Nuestro objetivo (Flores y col., 2018) fue evaluar la relación entre este rasgo y la facilidad para aprender conductas de evitación desadaptativas. La IU se puede definir como la excesiva tendencia de un individuo a considerar inaceptable que un evento negativo pueda ocurrir, por pequeña que sea su probabilidad (Dugas y col., 2001). Ante situaciones inciertas, individuos que puntúen alto en IU pueden desarrollar conductas de evitación excesivas e inflexibles con tal de hacer la situación más predecible o controlable. Llevado al extremo, esto puede causar trastornos de ansiedad.

En la parte de nuestro estudio descrita aquí participaron 68 estudiantes de Psicología de la Universidad de Málaga. Todos ellos completaron la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre IUS (Freeston y col., 1994) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI (Spielberg y col., 1982). De la primera, sólo nos interesamos por el rasgo de IU prospectiva, por estar relacionado con el deseo de predictibilidad y de compromiso activo en la búsqueda de certidumbre. De la segunda, sólo nos interesamos por el rasgo de ansiedad.

Para evaluar la conducta de evitación desadaptativa empleamos una tarea de aprendizaje de evitación, en la cual los participantes aprendían a evitar un sonido aversivo presentado bien por el oído izquierdo, bien por el derecho, que podían predecir a partir de unas imágenes (Figura 1). Para ello, podían presionar una de dos

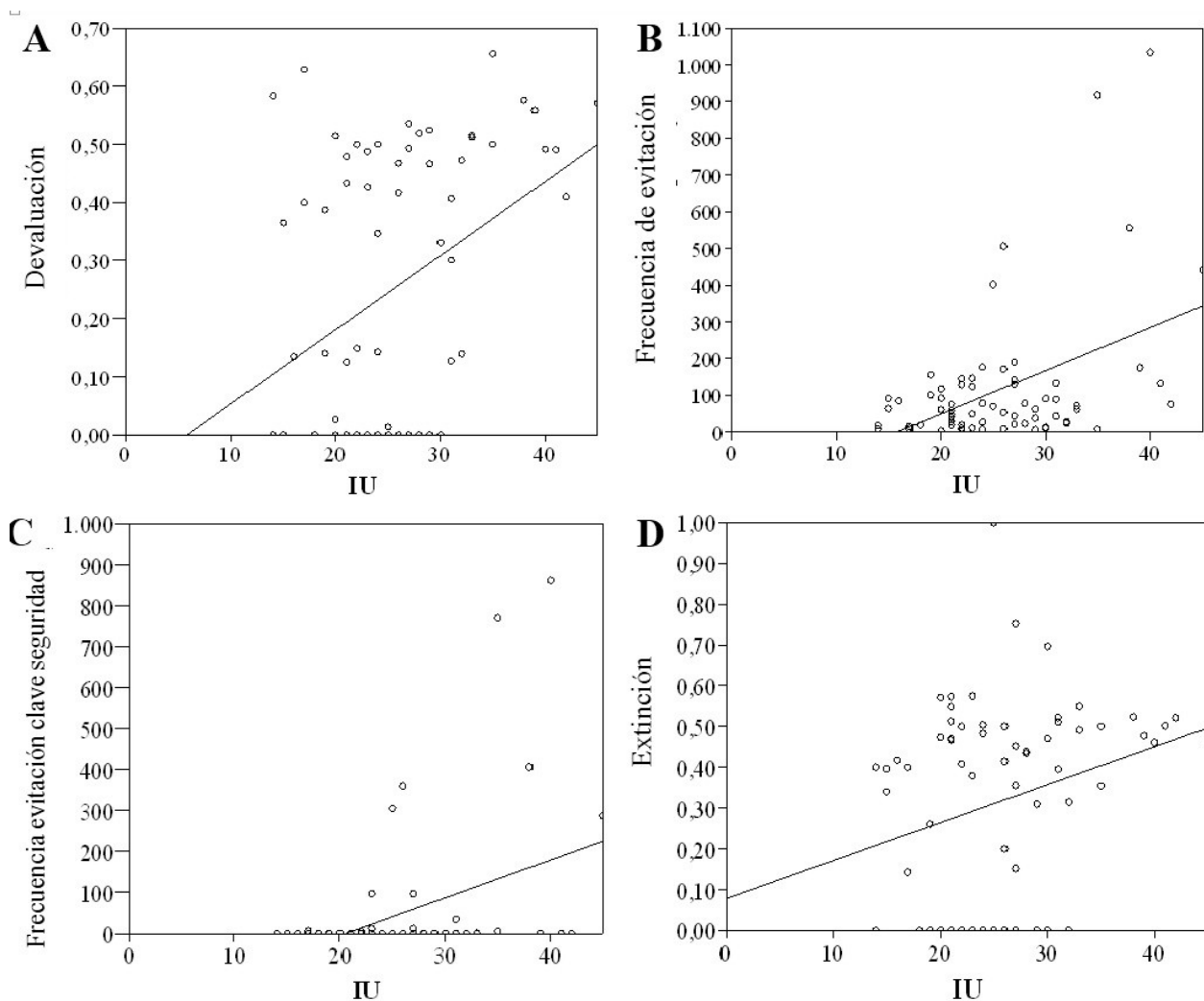


Figura 2.- Relación entre intolerancia a la incertidumbre prospectiva (IU) y (A) insensibilidad a la devaluación; (B) frecuencia de evitación durante la fase instrumental (frecuencia de respuestas correctas a las Claves A, B y C colapsadas); (C) frecuencia de evitación a la clave segura durante la fase instrumental; y (D) resistencia a la extinción.

posibles teclas tantas veces como quisieran a lo largo de los ensayos de aprendizaje, pero sólo conseguían evitar el sonido si presionaban la tecla adecuada justo antes del momento en que el sonido estaba programado, lo que normalmente sucedía en los segundos centrales del ensayo. A continuación, pasaban por una fase de devaluación en la que el volumen del sonido en uno de los oídos se reducía hasta no ser en absoluto molesto. Tras ello, realizaban una fase de test idéntica a la fase de aprendizaje de evitación, excepto por el hecho de que nunca aparecían sonidos, circunstancia que no se informaba.

Para evaluar si la evitación de los participantes podía considerarse desadaptativa, observamos si en el test seguían intentando evitar ante la imagen asociada al sonido devaluado tanto como ante la imagen asociada al sonido no devaluado (insensibilidad a la devaluación). También consideramos la frecuencia de la respuesta de evitación, la generalización de la evitación a la imagen segura nunca emparejada con el sonido (Clave C), o la persistencia de la evitación durante la fase de test donde nunca se presentaban sonidos (resistencia a la extinción).

Los resultados mostraron que cuanto más se puntuaba en IU prospectiva, mayor era la conducta de evitación desadaptativa, entendida como: a) mayor insensibilidad a la devaluación; b) mayor frecuencia de evitación; c) mayor generalización de la evitación a la clave segura, y d) mayor resistencia a la extinción de la

evitación cuando ya no aparecían más los sonidos (Figura 2). Todas estas relaciones eran aún significativas cuando se descontaba estadísticamente la influencia del rasgo de ansiedad.

Estos resultados tienen sus limitaciones. En primer lugar, son de naturaleza correlacional y no permiten establecer con toda certeza que la IU sea una causa de la evitación desadaptativa, pero son consistentes con que lo sea. En segundo lugar, queda por establecer que la evitación desadaptativa, tal como es medida en este estudio, refleje bien el tipo de evitación desadaptativa que se da en trastornos de ansiedad como el TOC. No obstante, estos resultados son un primer paso en una dirección prometedora que puede llevar a mejoras tanto en tratamiento como prevención. A nivel de tratamiento, pueden sugerir la importancia de centrar el esfuerzo en reducir la IU. A nivel de prevención, la IU podría ser útil para identificar a personas en riesgo y elaborar programas de prevención dirigidos a ellas

Referencias

- Dugas, M. J., Gosselin, P., y Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 551–558.
- Flores, A., López, F.J., Vervliet, B., y Cobos, P.L. (2018). Intolerance of uncertainty as a vulnerability factor for excessive and inflexible avoidance behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 104, 34-43.
- Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., y Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17, 791–802.
- Gillan, C. M., Morein-Zamir, S., Urcelay, G. P., Sule, A., Voon, V., Apergis-Schoute, A. M., Fineberg, N. A., Sahakian, B. J., y Robbins, T. W. (2014). Enhanced avoidance habits in obsessive-compulsive disorder. *Biological Psychiatry*, 75, 631–638.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., y Lushene, R. (1982). *Manual del Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI)*. Madrid, España: TEA Ediciones.

Manuscrito recibido el 30 de marzo de 2018.

Aceptado el 28 de junio de 2018.