



## ¿Es eficaz el entrenamiento de sesgos atencionales en depresión?

Pablo Navalón, Pilar Benavent, Alberto Domínguez, Pilar Sierra y Ana García-Blanco  
Hospital Universitario y Politécnico "La Fe", Valencia, España

Tipo de artículo: Actualidad.

Disciplinas: Psicología, Psiquiatría.

Etiquetas: atención, emoción, depresión, prevención, terapia cognitiva.

*Numerosos estudios han demostrado la tendencia a prestar atención a la información negativa en pacientes con sintomatología depresiva. Esta tendencia a percibir la realidad negativamente en esta población es consistente con la idea de la presencia de sesgos atencionales congruentes con el estado de ánimo. Investigaciones recientes han demostrado que estos sesgos pueden modificarse mediante tareas informatizadas, lo que se conoce como "entrenamiento atencional", permitiendo atenuar la sintomatología depresiva leve y moderada. De esta forma, el entrenamiento atencional mediante tareas informatizadas se presenta como una intervención prometedora en esta población.*

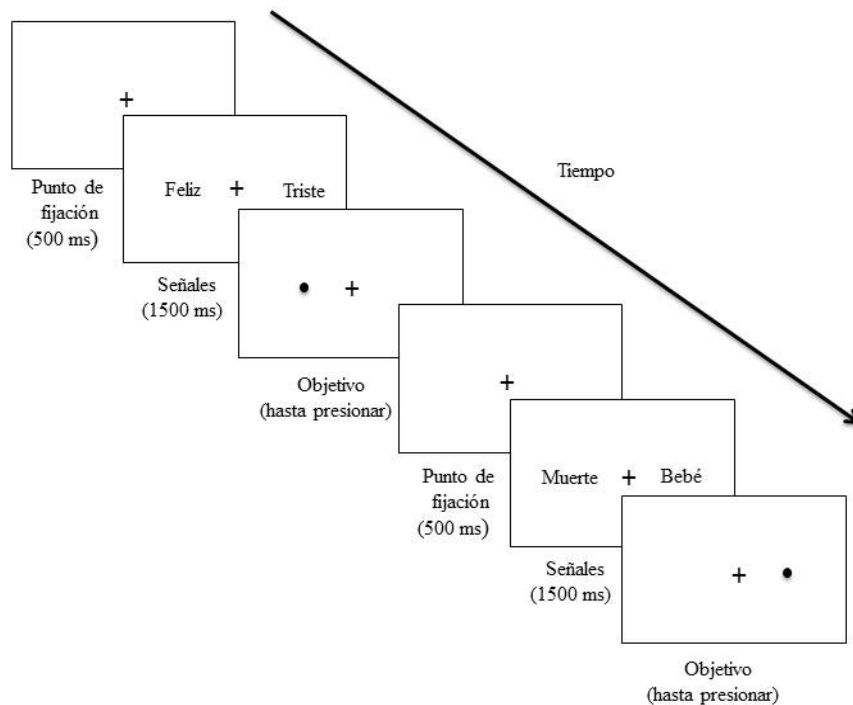


(cc) Miroslav Hristoff.

Según los modelos cognitivos, las alteraciones en el procesamiento de la información son clave en la etiología y mantenimiento de la depresión (Beck, 1976). De toda la información disponible en nuestro entorno, aquella a la que prestamos atención es de gran relevancia, ya que la información que hemos seleccionado va a determinar qué recordamos y cómo lo interpretamos (García-Blanco, Salmerón, Perea y Livianos, 2014). En la depresión se suele prestar atención a aquello que es congruente con el estado de ánimo (García-Blanco, Perea y Livianos, 2013; véase también Gago, Perea y García-Blanco, 2017, <http://www.cienciacognitiva.org/?p=1411>). Es

decir, los pacientes deprimidos prestan mayor atención a estímulos con una valencia emocional negativa.

Los sesgos atencionales pueden ser evaluados mediante una serie de tareas informatizadas. El paradigma más usado es la tarea de doble señalamiento ("Emotional Dot-Probe Task"), donde mediante una serie de estímulos emocionales se estudia la atención selectiva. En esta prueba, los participantes se colocan frente al monitor y se les solicita que fijen la atención en su centro. Tras ello, aparece el estímulo señal (p. ej., palabras



*Figura 1.- Procedimiento de una tarea de doble señalamiento estándar.*

con valencia positiva o negativa o expresiones faciales emocionales) a uno de los dos lados de la pantalla. Tras un tiempo variable, habitualmente medio segundo, desaparece el estímulo señal y aparece la prueba (un punto) en uno de los dos lados de la pantalla. El participante ha de indicar lo más rápido posible en qué lado de la pantalla ha aparecido ese punto, registrándose el tiempo de respuesta y analizando la interacción entre la emoción y la atención. Otros ejemplos son las tareas basadas en el seguimiento de los movimientos oculares, que permiten registrar a dónde se está atendiendo en cada instante de una manera muy precisa. Mediante estas pruebas se ha demostrado que: 1) los pacientes deprimidos tienden a atender a la información negativa; 2) tienen dificultades para retirar su atención de estímulos negativos; y 3) tienen un “sesgo anhedónico”, es decir, tienden a evitar la información positiva (García-Blanco y col., 2014). Se ha observado también que no solo los pacientes deprimidos presentan estos sesgos, sino que también los presentan individuos en riesgo de desarrollar depresión (Joorman, Talbot y Gotlib, 2007). Por lo tanto, la modificación de los sesgos atencionales podría tener utilidad en la prevención y tratamiento de la depresión.

En los últimos años se están desarrollando programas informáticos para modificar estos sesgos, lo que es conocido como “entrenamiento atencional”. Mediante la modificación de sesgos atencionales se entrena a los participantes para alejar su atención de estímulos negativos y atender a estímulos neutros o positivos. Los procedimientos más populares para este fin están basados en las tareas de señalamiento, como la explicada anteriormente (véase la Figura 1). En estas tareas adaptadas para modificar los sesgos atencionales aparecen sendos estímulos emocionales a ambos lados de la pantalla. Para reducir el sesgo atencional negativo, el estímulo objetivo aparece en el lugar del estímulo con valencia emocional positiva con una frecuencia superior que en el lugar del estímulo negativo. De esta manera, se induce al participante a atender a los estímulos positivos y a ignorar los negativos. Actualmente, también se están desarrollando aplicaciones para teléfonos inteligentes y tabletas basados en atender a los estímulos positivos e ignorar los negativos a modo de juego interactivo, otorgando puntos a medida que se pulsan estos estímulos positivos. En la Figura 2 se observa un fotograma de una aplicación de este tipo creada por nuestro grupo.

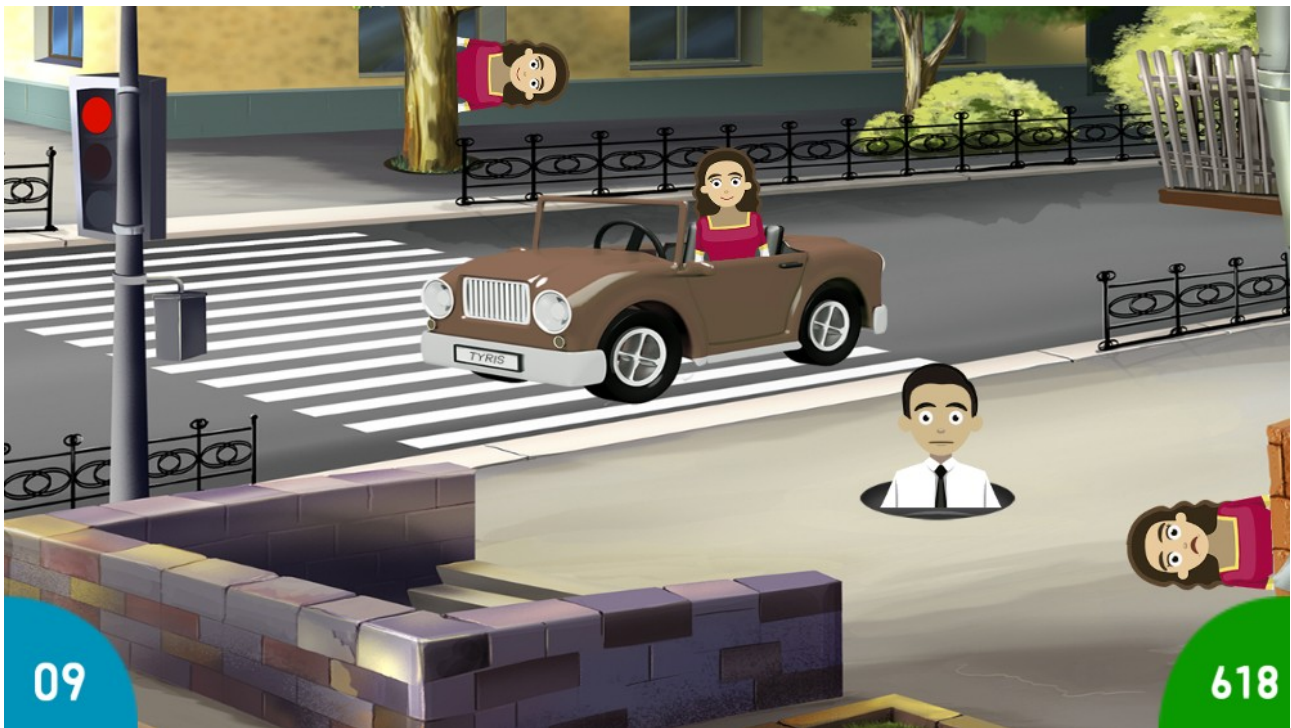


Figura 2.- Fotograma de una aplicación de entrenamiento atencional creada por nuestro grupo. Sobre el fondo van apareciendo personas con caras alegres, neutras o tristes. La tarea del paciente es detectar las caras alegres e ignorar las demás.

En los últimos años, un número creciente de estudios ha encontrado evidencia de la utilidad de estas tareas informatizadas tanto para la modificación de los sesgos como en la mejora de los síntomas depresivos, aunque su eficacia es dependiente de la gravedad del trastorno. En población clínica, Beevers, Clasen y Enock (2015) encontraron que el entrenamiento en sesgos atencionales durante un mes reducía el sesgo atencional negativo y mejoraba la clínica depresiva en pacientes con depresión mayor. Por otro lado, Yang, Zhang, Ding y Xiao (2016) encontraron resultados positivos en un entrenamiento de nueve semanas únicamente en depresiones leves y moderadas. Por su parte, los estudios realizados en población no clínica, es decir, aquellos que presentan síntomas depresivos pero no cumplen criterios diagnósticos para depresión mayor, muestran resultados consistentes en cuanto a la mejoría de síntomas depresivos (Baert, De Raedt y Schacht, 2010; Wells, Beevers y Robinson, 2010; Yang, 2014). Por último, existen estudios que indican que el entrenamiento atencional previene los síntomas depresivos y disminuye el riesgo de recurrencia en las personas en remisión (es decir, que sufrieron depresión mayor, pero que actualmente están libres de síntomas; Browning, Holmes, Charles, Cowen y Harmer, 2012; Li, Wei y Browning, 2015; Yang et al., 2016).

En conclusión, el entrenamiento atencional permite la modificación de sesgos y la reducción de características clínicas como síntomas depresivos subsindrómicos o sintomatología leve y moderada. Sin embargo, todavía quedan incógnitas por resolver, como cuál es el tipo de paciente que se podría beneficiar de esta intervención o el marco de tratamiento (atención primaria, centros salud mental, terapia online...). En cualquier caso, pensamos que el entrenamiento atencional mediante tareas informatizadas podría ser considerado un tratamiento prometedor para la sintomatología depresiva leve-moderada.

## Referencias

Baert, S., De Raedt, R.C., y Schacht, R. (2010). Attentional bias training in depression: Therapeutic effects depend on depression severity. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 265-274.

- Beevers, C. G., Clasen, P. C., y Enock, P. M. (2015). Attention bias modification for major depressive disorder: Effects on attention bias, resting state connectivity, and symptom change. *Journal of Abnormal Psychology*, 124, 463-475.
- Browning, M. J., Holmes, E. A., y Charles, M., Cowen, P. J., y Harmer, C. J. (2012). Using attentional bias modification as a cognitive vaccine against depression. *Biological Psychiatry*, 72, 572-579.
- García-Blanco, A. C., Perea, M., y Livianos, L. (2013). Mood-congruent bias and attention shifts in the different episodes of bipolar disorder. *Cognition & Emotion*, 27, 1114-1121.
- García-Blanco, A. C., Salmerón, L., Perea, M., y Livianos, L. (2014). Attentional biases toward emotional images in the different episodes of bipolar disorder: An eye-tracking study. *Psychiatry Research*, 215, 628-633.
- Joormann, J., Talbot, L., y Gotlib, I. H. (2007). Biased processing of emotional information in girls at risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 116, 135-143.
- Li, H., Wei, D., y Browning, M. (2015). Attentional bias modification (ABM) training induces spontaneous brain activity changes in young women with subthreshold depression: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 46, 909-920.
- Wells, T. T., Beevers, C. G., y Robison, A. E. (2010). Gaze behavior predicts memory bias for angry facial expressions in stable dysphoria. *Emotion*, 10, 894-902.
- Yang, W. (2014). Attention bias modification training in individuals with depressive symptoms: A randomized controlled trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 49, 101-111.
- Yang, W., Zhang, J. X., Ding, Z y Xao, L. (2016). Attention bias modification treatment for adolescents with major depression: A randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55, 208-218.

Manuscrito recibido el 25 de mayo de 2017.

Aceptado el 10 de enero de 2018.