

XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2006.

Un abordaje de las emociones desde el paradigma de la psicología evolucionista.

Fasciglione, María Paola, Gillet, Silvana Ruth y Troglia, Marisa.

Cita:

Fasciglione, María Paola, Gillet, Silvana Ruth y Troglia, Marisa (2006). *Un abordaje de las emociones desde el paradigma de la psicología evolucionista. XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-039/65>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/e4go/P3s>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

UN ABORDAJE DE LAS EMOCIONES DESDE EL PARADIGMA DE LA PSICOLOGÍA EVOLUCIONISTA

Fasciglione, María Paola; Gillet, Silvana Ruth; Troglia, Marisa
Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

RESUMEN

La Psicología Evolucionista ("Evolutionary Psychology") es un acercamiento a la psicología en el cual los conocimientos y principios de la biología evolucionista son utilizados para investigar la estructura de la mente humana. Desde esta perspectiva, la mente es un sistema de órganos de computación que fueron diseñados por selección natural para resolver problemas adaptativos que enfrentaron nuestros ancestros cazadores-recolectores. En el presente trabajo se abordarán las emociones desde este enfoque (Cosmides & Tooby, 1992, 1997). La psicología evolucionista postula la coexistencia de tres niveles explicativos complementarios: a) teorías acerca de los problemas adaptativos, b) teorías acerca de los programas cognitivos que resuelven dichos problemas y c) teorías sobre las bases neurofisiológicas en las que se sustentan estos programas cognitivos (Cosmides & Tooby, 1997). A partir de considerar el carácter multinivel de esta perspectiva, se examinará el sustrato material de las emociones, se las presentarán como programas desarrollados para resolver diversos problemas adaptativos, y finalmente se revisarán las posibilidades de un enfoque evolucionista de las emociones para el trabajo psicoterapéutico.

Palabras clave

Psicología Evolucionista Emociones Psicoterapia

ABSTRACT

AN APPROACH TO THE EMOTIONS FROM THE PERSPECTIVE OF EVOLUTIONARY PSYCHOLOGY

Evolutionary psychology is an approach to psychology in which knowledge and principles of evolutionary biology are used to research the structure of the human mind. From this perspective, the mind is a system of information-processing machines designed by natural selection to solve adaptive problems faced by our hunter-gatherer ancestors. In this communication emotions are approached through this view (Cosmides & Tooby, 1992, 1997). Evolutionary psychology poses the existence of three complementary levels of explanation: a) theories about adaptive problems, b) theories about cognitive programs used to solve the said adaptive problems and c) theories about the neurophysiological bases on which these cognitive programs are based (Cosmides & Tooby, 1997). Based on the multiple levels of this perspective, in this communication the material substrate of emotions will be analyzed. They will be presented as programs developed to solve different adaptive problems. Finally, the possibilities for an evolutionary approach to emotions for psychotherapeutic work will be presented.

Key words

Evolutionary Psychology Emotions Psychotherapy

La Psicología Evolucionista ("*Evolutionary Psychology*") es un acercamiento a la psicología en el cual los conocimientos y principios de la biología evolucionista son utilizados para investigar la estructura de la mente humana. Desde esta perspectiva, la mente es un sistema de órganos de computación que fueron diseñados por selección natural para resolver problemas adaptativos que enfrentaron nuestros ancestros cazadores-recolectores. La Psicología Evolucionista no es un campo de estudio de la psicología, sino un modo de pensar la ciencia psicológica que puede ser aplicado a cualquier tema dentro de ella (Cosmides & Tooby, 1992, 1997).

En el presente trabajo se abordará, desde la perspectiva evolucionista, uno de los temas de mayor relevancia dentro de la psicología: las emociones.

Desde este marco teórico, una emoción es entendida como un programa de jerarquía superior cuya función es dirigir las actividades e interacciones de los subprogramas que gobiernan la percepción, la atención, la inferencia, el aprendizaje, la memoria, la elección de metas, las prioridades motivacionales, los marcos conceptuales, las reglas de decisión conductual, los procesos de comunicación, el sistema motor y las reacciones fisiológicas, entre otros. Una emoción no es reducible a ninguna categoría de efectos, tales como efectos sobre la fisiología, el comportamiento, la valoración cognitiva o los sentimientos, porque compromete instrucciones evolucionadas para todos ellos en conjunto. Las emociones, del mismo modo que el resto de los programas cognitivos, son adaptaciones que han sido originadas por selección natural para resolver problemas que usualmente enfrentaban nuestros ancestros (Cosmides & Tooby, 2000).

La psicología evolucionista postula la coexistencia de tres niveles explicativos complementarios: un primer nivel compuesto por teorías acerca de los problemas adaptativos, un segundo nivel constituido por los programas cognitivos que resuelven dichos problemas, y finalmente un tercer nivel compuesto por las bases neurofisiológicas en las que se sustentan estos programas cognitivos (Cosmides & Tooby, 1997).

A partir de considerar el carácter multinivel de esta perspectiva, en conjunto con los esclarecedores avances de las neurociencias relativos a esta temática, se comenzará por explorar el tercer nivel explicativo. Este brindará información sobre el sustrato material de estos programas de jerarquía superior denominados emociones. A continuación se presentarán las emociones como programas desarrollados para resolver diversos problemas que enfrentaron nuestros antepasados para su adaptación. Finalmente, y a partir de considerar la aspiración de la Psicología Evolucionista de convertirse en un paradigma integrador de la Psicología (Buss, 1995), revisaremos las posibilidades de un enfoque evolucionista de las emociones para el trabajo psicoterapéutico; entendiendo a la práctica clínica como una de las áreas relevantes de esta disciplina.

NEUROBIOLOGÍA DE LAS EMOCIONES

Si bien los procesos emocionales no se han localizado con tanta precisión como las funciones sensoriales, motoras y cognitivas (Kandel, 2001a), numerosos estudios neurobiológicos han permitido identificar centros cerebrales superiores, regiones subcorticales e interacciones entre ambos involucradas en los estados emocionales. Este conjunto de estructuras y áreas cerebrales forman una unidad funcional llamada sistema límbi-

co (Iversen, Kupfermann & Kandel, 2001). En un estado emocional pueden distinguirse dos componentes. Uno que se manifiesta en un estado corporal característico (respuestas autónomas, endócrinas y motoras esqueléticas) y el otro en forma de sentimiento consciente. Por ejemplo, cuando estamos asustados no sólo sentimos miedo sino que también experimentamos un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, sequedad en la boca, tensión en los músculos y sudor en las palmas de las manos. Estos componentes están mediados por circuitos neuronales diferenciados en el interior del cerebro. La experiencia emocional consciente está mediada por la corteza cerebral, principalmente por la corteza del cíngulo y por parte de la corteza prefrontal. Los estados físicos propios de una emoción están mediados por estructuras subcorticales tales como el núcleo amigdalino, el hipotálamo y el tronco encefálico, así como también por los efectores de éstas. Son estos últimos los componentes periféricos de la emoción, los que preparan al cuerpo para la acción y comunican nuestros estados emocionales a otras personas (Iversen, Kupfermann & Kandel, 2001).

Cosmides y Tooby (2000) parecen estar de acuerdo con esta distinción cuando señalan que la experiencia consciente de miedo de un individuo, es una cuestión independiente de si sus mecanismos asumieron la configuración característica que define al estado emocional del miedo. Es decir, que es perfectamente posible que algunas veces los individuos permanezcan inconscientes de sus estados emocionales.

La existencia de dos componentes de la emoción mediados por diferentes circuitos neuronales no implica que no se establezcan relaciones entre ambos, sino que existen conexiones recíprocas entre las estructuras involucradas (Iversen, Kupfermann & Kandel, 2001).

En relación a las bases neuroquímicas de las emociones, los tres sistemas neuronales más relevantes implicados son las vías dopaminérgicas (Kupfermann, Kandel & Iversen, 2001) y las vías noradrenérgicas y serotoninérgicas a nivel del sistema nervioso central (Kandel, 2001b).

LAS EMOCIONES COMO PROGRAMAS PARA RESOLVER PROBLEMAS ADAPTATIVOS

El comportamiento que observamos en el presente es generado por los mecanismos de procesamiento de la información desarrollados en el pasado como soluciones probablemente adaptativas. Las emociones no evolucionaron como sentimientos concientes, sino que lo hicieron como resultado de especializaciones de la conducta y de la fisiología: respuestas físicas controladas por el cerebro que permitieron sobrevivir a organismos antiguos en entornos hostiles y procrear (Le Doux, 1999). La especie soportó durante millones de años de evolución condiciones ambientales adversas que dieron lugar a fenómenos específicamente diseñados para adaptarse a ellas; los organismos han evolucionado para solucionar distintos problemas adaptativos y se los puede considerar como máquinas biológicas precisamente diseñadas para resolverlos, superando llamativamente a lo artificial. Esto no implica que las emociones estén bien diseñadas para el mundo moderno sino que su lógica funcional tiende a ser sofisticada y bien diseñada para resolver problemas adaptativos ancestrales. Los programas involucrados en el procesamiento cognitivo, afectivo y motivacional pueden haber evolucionado como consecuencia de su capacidad para sostener la vida y promover la reproducción.

En la actualidad la emoción ya no es considerada un síndrome, ya que han pasado a considerarse sus características funcionales. Según Palmero (1998) la emoción es una respuesta adaptativa por cuestiones estrictamente evolucionistas, ya que de no serlo habría desaparecido a lo largo del tiempo. La naturaleza nos proveyó de un sistema nervioso que funciona exquisitamente bajo circunstancias ordinarias. Las emociones en sí mismas no constituyen un proceso patológico, como por ejemplo la ansiedad, que puede ser considerada una estrate-

gia ante una amenaza en lugar de una respuesta disfuncional. La generación de ansiedad representa un persistente mecanismo designado que cumple la función de reducir un supuesto peligro.

La perspectiva darwiniana en medicina sostiene que las alteraciones emocionales no son enfermedades por sí mismas. Los síntomas de los desordenes mentales son defensas, como son la fiebre y la tos en un nivel físico (Nesse & Williams, 1996). En este contexto, las emociones son adaptaciones y la psicología humana debe padecer el dolor del trastorno emocional como un compromiso del diseño mental.

Con independencia del valor para la supervivencia que tuvieron en sus escenarios más primitivos, algunas de las pautas derivadas de la evolución se vuelven problemáticas en nuestra cultura actual ya sea porque obstaculizan el logro de las metas personales o porque entran en conflicto con las normas grupales. Nuestro ambiente ha cambiado con más rapidez que nuestras estrategias adaptativas automáticas - como resultado de las modificaciones que nosotros mismos le hemos impuesto al medio social - así las estrategias que fueron útiles en entornos más primitivos pueden no adecuarse al sistema actual de una sociedad altamente individualizada y tecnológica, con su propia organización cultural y social.

EMOCIONES EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

En general, podemos decir que existe un consenso bastante amplio entre los diferentes modelos propuestos en psicoterapia en cuanto a la consideración de las emociones como centrales en cualquier proceso de cambio psicoterapéuticamente asistido.

En su libro *Pasión y razón*, Richard y Bernice Lazarus (2000) recorren diferentes abordajes de las emociones: posiciones psicoanalíticas, conductistas, cognitivistas, posracionalistas y existencialistas. En todas ellas encuentran puntos de contacto en lo que hace a la confrontación con las emociones para arribar al cambio como objetivo psicoterapéutico. Insisten en la necesidad de integrar pensamiento, sentimiento, acción y entorno social para acceder a una adecuada integración de la mente y al cambio emocional.

Por supuesto, las diferencias entre esos abordajes son evidentes, pero los autores rescatan el trabajo con las emociones como denominador común.

En particular, la Psicología Evolucionista no propone métodos específicos de tratamiento psicoterapéutico con las emociones, sólo provee teorías para comprender algunos trastornos emocionales y un marco para evaluar qué otras teorías y métodos puede ser fructífero implementar (Kennair, 2002). Es decir, ofrece un paradigma integrador para la psicología, y por ende también para la práctica clínica entendida como uno de sus campos.

CONCLUSIONES

Se concluye que no hay duda de que las emociones ocupan un lugar central tanto al momento de comprender el funcionamiento de la mente humana como al momento de intervenir sobre la misma. Sin embargo en el caso del paradigma de la Psicología Evolucionista se sostiene que queda aún un largo camino por recorrer, con más interrogantes que aseveraciones, y con una interesante y amplia gama de posibles especulaciones al respecto.

Por el momento la Psicología Evolucionista puede aseverar que los trastornos emocionales -como la ansiedad o la depresión- no son tales a la luz de la evolución: las emociones y sus "supuestos" trastornos son un fenómeno evolutivo, son una respuesta de defensa natural con bases genéticas, que han permitido la adaptación de nuestros ancestros cazadores-recolectores. Al respecto es pertinente señalar dos cuestiones: a) el hecho de que hayan sido adaptativas no significa que lo sean en nuestro mundo moderno; b) aseverar que los mencionados trastornos tengan una base genética no implica que

sean imposibles de tratar.

Si se tiene en cuenta las pretensiones de la Psicología Evolucionista de convertirse en un nuevo modo de pensar la ciencia psicológica, se comprenderá la relevancia y la necesidad de desarrollos desde este paradigma en el área del trabajo psicoterapéutico, entendido como uno de los campos dentro de la psicología. La perspectiva evolucionista no propone un método específico de tratamiento pero puede aportar teorías para comprender mejor el trastorno psicológico y ofrecer un paradigma integrador. Si se incluye la dimensión filogenética, el desorden mental puede ser reformulado en términos psicológicamente más válidos. Entender a la cultura y a la mente como productos de la evolución puede enriquecer la comprensión del fenómeno y permitir el desarrollo de intervenciones integradoras bio-psico-sociales.

BIBLIOGRAFÍA

- Buss, David (1995). Evolutionary Psychology: A New Paradigm for Psychological Science. *Psychological Inquiry*, 6, 1-30.
- Cosmides, Leda & Tooby, John (1992). Cognitive Adaptations for Social Exchange. In J. Barkow, L. Cosmides & J. Tooby (Eds.), *The Adapted Mind. Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*. New York: Oxford University Press.
- Cosmides, Leda & John Tooby (1997) Evolutionary Psychology: A Primer. Recuperada el 25/2/2003 de <http://www.psych.ucsb.edu/research/cep/primer.html>
- Cosmides, Leda & John Tooby (2000) Evolutionary Psychology and the Emotions. In M. Lewis & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions*, 2nd Edition. NY: Guilford
- Iversen, S., Kupfermann, I. & Kandel, E.R. (2001). Estados emocionales y sentimientos. En Kandel, E.R., Schwartz, J.H. & Jessell, T.M. (Eds) *Principios de Neurociencia. 4^{ta} Edición*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
- Kandel, E.R. (2001a). Cerebro y Conducta. En Kandel, E.R., Schwartz, J.H. & Jessell, T.M. (Eds) *Principios de Neurociencia. 4^{ta} Edición*. España: McGraw-Hill Interamericana
- Kandel, E.R. (2001b). Trastornos del estado de ánimo: depresión, manía y trastornos de ansiedad. En Kandel, E.R., Schwartz, J.H. & Jessell, T.M. (Eds) *Principios de Neurociencia. 4^{ta} Edición*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
- Kupfermann, I., Kandel, E.R. & Iversen, S. (2001). Estados de motivación y adictivos. En Kandel, E.R., Schwartz, J.H. & Jessell, T.M. (Eds) *Principios de Neurociencia. 4^{ta} Edición*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
- Lazarus, R. & Lazarus, B. (2000), *Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones*. Paidós: Barcelona.
- LeDoux, J. (1999) *El cerebro emocional*. Planeta: Barcelona.
- Nesse, R.M. & Williams, G.C. (1996). *Why we get sick: The new science of Darwinian medicine*. New York: Vintage Books.
- Palmero, F. & Fernández-Abascal, E. (1998) *Emociones y adaptación*. Ariel: Barcelona.