

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

# Psicología evolucionista, el caso de las fobias.

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

Cita:

Troglia, Marisa, Gillet, Silvana Ruth y Fasciglione, María Paola (2006). *Psicología evolucionista, el caso de las fobias. 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/000-039/72>

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

*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>.*

# PSICOLOGÍA EVOLUCIONISTA, EL CASO DE LAS FOBIAS

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

---

## RESUMEN

La perspectiva de la evolución como explicación válida acerca de las características y comportamientos de las diferentes especies en su lucha por la supervivencia se ha extendido rápidamente. La psicología evolucionista intenta convertirse en un paradigma unificador para la psicología. Ésta abarcaría a la teoría evolucionista, la psicología general y la psicología aplicada al estudio de la normalidad y la patología. Muchos desórdenes psicopatológicos podrían comprenderse como mecanismos adaptativos que representan una disfunción en su medio ambiente habitual. Este es el caso de las fobias, que pueden haber jugado un papel adaptativo en otro contexto, pero que habitualmente están asociadas con objetos y situaciones de bajo potencial ofensivo para la especie humana. Desde esta perspectiva, se analiza la teoría de Martin Seligman (1971) sobre la preparación de las fobias, abriendo el debate epistemológico sobre la explicación evolucionista de los desórdenes psicopatológicos

### Palabras clave

Psicología Evolucionista Fobias

## ABSTRACT

### EVOLUTIONARY PSYCHOLOGY, THE CASE OF PHOBIAS

The perspective of evolution as a valid explanation for the characteristics and behavior of the different species in their fight for survival has quickly extended. Evolutionary psychology is trying to become a unifying paradigm for psychology. It would encompass the evolutionary theory, Psychology and psychology applied to the study of normality and pathology. Many psycho pathological disorders could be understood as adaptive mechanisms representing a dysfunction in the current environment. This is the case of phobias, which may have performed an adaptive role in a another context, but which are currently associated with objects and situations with low offensive potential for the human species. From this premise Martin Seligman's theory (1971) about phobic preparation is analyzed, opening the epistemological debate about the evolutionary explanation for psychopathologic disorders

### Key words

Evolutionary Psychology Phobias

## INTRODUCCIÓN

La perspectiva de la evolución como explicación válida acerca de las características y comportamientos de las diferentes especies en su lucha por la supervivencia se ha extendido rápidamente y ha penetrado disciplinas tan diversas como la antropología, la sociología y la psicología.

La psicología evolucionista intenta convertirse en un paradigma unificador para la psicología, ya que propone una perspectiva integradora para esta disciplina. Esta abarcaría a la teoría evolucionista, a la psicología cognitiva y, desde allí, a la psicología aplicada al estudio de la normalidad y la patología. Nuestro intento en el trabajo que presentamos es el de revisar el caso de la teoría desarrollada por Seligman en 1971 sobre la preparación de las fobias.

En este marco, deberíamos poder comprender más adecuadamente las propuestas de abordaje de los trastornos psicopatológicos que plantea la psicología cognitiva, al enlazarlas con su posible origen en la selección natural. Lo que sigue, refleja nuestro intento de pensar a la teoría de Seligman desde la psicología evolucionista, haciendo hincapié en sus posibilidades y puntos flojos a la hora de la mentada integración epistemológica.

## EVOLUCIONISMO Y ANSIEDAD

La perspectiva evolucionista señala que las emociones tienen un valor adaptativo para el individuo y, por lo tanto, forman parte del ser humano porque son útiles y facilitan la supervivencia. Tomando el caso de la ansiedad, puede considerársela como una defensa adaptativa que gobierna la respuesta del organismo ante las señales peligrosas del ambiente, no constituyendo en sí misma una enfermedad. Estas señales corresponden a nuestro pasado filogenético y son raramente una amenaza en la actualidad Nesse (1987) presenta una perspectiva evolucionista del trastorno de pánico y la agorafobia, presentándolos como una respuesta normal de defensa que realiza el organismo para escapar de reacciones amenazantes, Identificar esas situaciones y escapar de ellas proveyó una ventaja para la supervivencia. El trastorno de pánico es por lo tanto, la ocurrencia de una reacción normal de defensa en la ausencia de una amenaza real. La ansiedad es considerada una respuesta de defensa con una base genética cuya variación puede deberse a defectos genéticos o a una variación normal y posee una función adaptativa como un fenómeno evolucionista

Darwin (1872) planteó una explicación de la presencia del miedo; supuso que esta emoción era consecuencia de la evolución y selección natural. La función adaptativa del miedo consistiría en activar y movilizar al organismo para enfrentarse al peligro. Los cambios que se producen en el mismo son instintivos y pueden haber servido para indicar el peligro a otros animales de la manada. Cannon (1929) sugirió que durante la amenaza, el sistema nervioso simpático tomaba el control como medio de movilizarse ante emergencias y la posible necesidad de actividad muscular intensa. Estos cambios simpáticos se interpretaron como "respuesta de lucha o huida".

## PREPARACIÓN Y FOBIAS

Tomando el caso de la ansiedad, puede considerársela como una defensa adaptativa que gobierna la respuesta del organismo ante las señales peligrosas del ambiente, no constituyendo

en sí misma una enfermedad. Estas señales corresponden a nuestro pasado filogenético y son raramente una amenaza en la actualidad. Nesse (1987) presenta una perspectiva evolucionista del trastorno de pánico y la agorafobia, describiéndolos como una respuesta normal de defensa que realiza el organismo para escapar de reacciones amenazantes. Identificar esas situaciones y escapar de ellas proveyó una ventaja para la supervivencia. El trastorno de pánico es por lo tanto, la ocurrencia de una reacción normal de defensa en la ausencia de una amenaza real. La ansiedad es considerada una respuesta de defensa con una base genética cuya variación puede deberse a defectos genéticos o a una variación normal y posee una función adaptativa como un fenómeno de la evolución. Seligman (1971) desarrolló la teoría de la preparación de las fobias que consiste en una revisión del modelo del condicionamiento de la ansiedad orientada biológicamente como alternativa a la premisa de equipotencialidad vigente en la psicología del aprendizaje. El significado que posee la preparación es biológico-evolutivo. Los animales están "preparados" por su historia evolutiva (filogenética) para asociar ciertos estímulos a ciertas respuestas. La fuerza asociativa diferencial entre ciertos estímulos, determinada por la historia evolutiva de la especie (selección natural) debe poseer indudable ventajas adaptativas. El concepto de preparación (preparedness) parte de que el organismo está preparado filogenéticamente a través del proceso evolutivo de la especie, para asociar ciertos estímulos con relativa facilidad y otros con relativa dificultad. Seligman propone en su teoría que las fobias poseen las siguientes propiedades:

- **Selectividad.** Las fobias no son arbitrarias, sino que están limitadas a un determinado rango de estímulos. Los objetos o situaciones que producen miedos o fobias, generalmente parecen relacionarse con peligros especiales que fueron importantes durante la evolución de la especie humana.
- **Fácil adquisición.** Las fobias pueden adquirirse en un sólo ensayo y sin necesidad de un estímulo traumático.
- **Resistencia a la extinción.** Esta es una de las características del aprendizaje preparado. Es uno de los aspectos más característicos de las fobias y de otros trastornos de ansiedad.
- **Irracionalidad.** Desproporción entre el peligro real del estímulo y sus respuestas de ansiedad.

Seligman concluye que las fobias son instancias de aprendizaje preparado. De esta forma, estímulos como arañas, serpientes, ratas, espacios abiertos o cerrados, etc., se han convertido en objetos potencialmente fóbicos porque en el curso de la evolución (época pretecnológica), los individuos que por su constitución genética se condicionaban o sentían miedo más fácilmente ante esos estímulos, sobrevivieron y se adaptaron más fácilmente transmitiendo a sus descendientes esta tendencia. No se supone que las fobias sean innatas, sino que el individuo posee una capacidad innata para aprender reacciones fóbicas.

Ohman (1992) sostiene que la evolución ha equipado al hombre moderno con una propensión a asociar al miedo con situaciones que amenazaron la supervivencia de nuestros antepasados. Teniendo en cuenta que esta propensión se desarrolló debe encontrarse en nuestros genes y, por tanto, deben existir variaciones genéticas. Como consecuencia, aunque en general el hombre moderno está preparado para adquirir fácilmente el miedo hacia los peligros primitivos, algunos individuos deben estar más preparados que otros para adquirir temores específicos: estas personas extremadamente preparadas, son vulnerables a las fobias.

## CONCLUSIONES

La psicología evolucionista permite una nueva comprensión de los fenómenos psicopatológicos que permitiría enfocarlos desde una nueva óptica. Se trataría de mecanismos adaptativos que sólo actualmente representan una disfunción ya que cumplieron un papel importante en el contexto de nuestros an-

tepasados. Emociones como la ansiedad y, más específicamente, las fobias, serían ejemplo de esta concepción.

Según Beck (1985), una posible explicación para los trastornos de ansiedad consistiría en que los mecanismos que pueden haber sido adaptativos en la prehistoria, ya no lo sean. El costo de la supervivencia de la especie podría ser una vida con cierto grado de discomfort.

Consideramos que estas ideas requieren aún mayor investigación y desarrollo. De no ser así, se corre el riesgo de utilizar a la psicología evolucionista como el espacio que permite salvaguardar lo que no puede explicarse.

Creemos que la teoría evolucionista puede ser útil en las explicaciones que brinda y en su potencial para la explicación científica. No obstante, se requiere mayor ajuste en algunos de sus postulados así como en su relación con la psicología cognitiva. Esperamos que este trabajo se transforme en un insumo en tal sentido.

---

## BIBLIOGRAFÍA

- Beck, A. y Emery, G. (1985) *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York, Basic Books.
- Cosmides, L., Tooby, J., Barkow, J. (1992), 'Introduction: Evolutionary Psychology and Conceptual Integration', en Cosmides, L., Tooby, J., Barkow, J. (eds.), *The Adapted Mind. Evolutionary Psychology and the generation of Culture*, New York, Oxford University Press.
- Daly, M. y M. Wilson (1988), *Homicidio*, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 2003.
- Darwin, C. (1872) *The expression of the emotions in man and animals*. Chicago, University of Chicago Press, 1965.
- LeDoux, J. (1999) *El cerebro emocional*. Buenos Aires, Ed. Planeta Argentina.
- Öhman, A. (1992) "Fear and anxiety as emotional phenomena: Clinical, phenomenological, evolutionary perspectives, and information: processing mechanisms", en *Handbook of the emotions*. New York, Guilford, pp 511-536.
- Pinker, Stephen (1997), *Cómo funciona la mente*, Barcelona, Destino, 2000.
- Seligman, M. (1971), "Phobias and preparedness" *Behavior Therapy*, 2, pp 307-320.