

XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2007.

La depresión desde la psicología evolucionista.

Poo, Fernando, Gillet, Silvana Ruth y Troglia, Marisa.

Cita:

Poo, Fernando, Gillet, Silvana Ruth y Troglia, Marisa (2007). *La depresión desde la psicología evolucionista*. XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-073/143>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/e8Ps/mcM>

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>.

LA DEPRESIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA EVOLUCIONISTA

Poo, Fernando; Gillet, Silvana Ruth; Troglia, Marisa
Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

RESUMEN

Este trabajo presenta algunas de las hipótesis más relevantes sobre el origen y la posible función adaptativa de la depresión. La PE, basada en la moderna teoría de la evolución, considera que la selección natural favorece rasgos asociados al éxito reproductivo, es decir, aquellos que incrementan la aptitud de un organismo. Por lo tanto, es posible sostener la hipótesis de que ciertos estados o conductas, en apariencia desadaptativos como la depresión, existen actualmente porque habrían incrementado la aptitud en entornos ancestrales. En este marco revisaremos tres hipótesis. Primero la de Randolph Nesse, quien sostiene que la depresión constituye la alteración de un mecanismo defensivo. Para este autor, la depresión sería el extremo negativo del bajo estado de ánimo. Revisaremos también la Social Navigation Hypothesis que sostiene que la depresión tiene una doble función en la resolución de problemas sociales. La rumiación depresiva mejoraría las capacidades cognitivas para la solución de problemas sociales claves, mientras que la anhedonia y la perturbación psicomotora permitirían convencer a otros significativos para que provean ayuda. Y, por último, el "Bargaining Model of Depression" que sostiene que la depresión mayor es una forma de renegociar un contrato social que es injusto para una de las partes.

Palabras clave

Psicología evolucionista Depresión Adaptación

ABSTRACT

DEPRESSION FROM THE POINT OF VIEW OF EVOLUTIONARY PSYCHOLOGY

This work introduce some of the most important hypothesis about the possible adaptive origin and function of depression. The PE, to be based on the modern evolutionary theory, consider that natural selection to improve the appearance of traits who are related with the reproductive success, those who increase the organism fitness. Therefore, it is possible to say that depression exist nowadays because depression has been increase fitness in ancestral environments. In this context we review three hypothesis. First Randolph Nesse hypothesis, who claim that depression it's a defense alteration. Depression would be the low mood negative highest degree. Second, we review the social Navigation Hypothesis that claim that depression has a double function in the resolution of social problems. The depressive rumination would improve cognitive capacities to solve key social problems, while anhedonia and psychomotor perturbation would allow to persuade significant others to provide help. At last, we consider the Bargaining Model of Depression that hold that major depression it's a way of renegotiate a social contract that is unfair for one of side.

Key words

Evolutionary psychology Depression Adaptation

INTRODUCCIÓN

Existe acuerdo entre los investigadores en considerar a la depresión como una enfermedad. Sin embargo, dado que no hay consenso acerca de sus causas y síntomas, o del tratamiento que se le debe dar, de que hay poca o ninguna evidencia acerca de causas como infecciones, toxinas, o daño físico del cerebro, y de que, por otra parte, existe evidencia de que la depresión esta causada por circunstancias sociales que habrían ocurrido repetidamente en el ambiente de adaptabilidad evolutiva (EEA) (Hagen, 2003), y dado que la mayoría de los que sufren depresión experimentan una recuperación completa asociada con mejoras vitales importantes, es posible preguntarse por qué existe semejante convicción. En este sentido, en los últimos años, se ha desarrollado un enfoque psicológico, que encuentra sustento teórico en la moderna teoría de la evolución, que propone entender diversos trastornos mentales, entre ellos la depresión, como rasgos adaptativos producto de la evolución del ser humano (Nesse, 2001, 2005). En este trabajo, revisamos las tres hipótesis más relevantes que, desde este enfoque, se han propuesto sobre la depresión.

LA DEPRESIÓN COMO DEFENSA

Nesse (2000) sostiene que muchas conductas que consideramos como síntomas perjudiciales de trastornos psicológicos podrían haber evolucionado como mecanismos defensivos ante algún tipo de peligro. La ansiedad, por ejemplo, prepara al individuo para enfrentarse al peligro. Si los trastornos de ansiedad son tan frecuentes, sostiene el autor, se debe a que un sistema de aviso óptimo debe estar diseñado para expresar una defensa relativamente poco costosa incluso ante situaciones en las que hay una mínima posibilidad de riesgo. De acuerdo con este planteo la depresión podría ser la alteración de un mecanismo de defensa adaptativo. Según el autor, la selección natural habría diferenciado, a partir de un estado genérico de inhibición, subtipos especializados para afrontar distintas clases de situaciones. Tristeza, depresión, culpa, pena, aspectos pasivos y negativos de la depresión, podrían ser útiles porque inhiben acciones que resultarían potencialmente dañinas para el organismo. La depresión ayudaría al organismo a desengancharse de metas que, si bien son importantes, se evalúan como inalcanzables. Esto explicaría por qué la experiencia del fracaso está frecuentemente asociada a la aparición de síntomas depresivos. Debido a que las emociones negativas podrían haber evolucionado para ayudar a los organismos a enfrentar situaciones que pusieran en riesgo su aptitud, el bajo estado de ánimo podría entenderse como un estado emocional normal con un amplio rango de manifestaciones. Llevado a su extremo, el bajo estado de ánimo desembocaría en la depresión mayor, es decir, un estado severo de afecto negativo que es a menudo, pero no necesariamente, patológico. Nesse (2000) sugiere que los síntomas depresivos pueden ser útiles frente a situaciones no propicias en cualquier dominio. Sin embargo, su modelo no presume que los síntomas depresivos sean siempre adaptativos. Esto podría constituir una debilidad del mismo en tanto un importante rango de comportamientos quedaría sin explicación. La depresión bien podría ser producto de una falla en el funcionamiento normal, o un subproducto no adaptativo de algún rasgo adaptativo.

The Social Navigation Hipótesis (SNH)

La *Hipótesis de la Navegación Social* (Watson y Andrews, 2002) sostiene que la depresión está asociada con problemas sociales. Los autores sugieren que la depresión juega dos roles complementarios en el manejo de problemas sociales particularmente importantes: (1) enfoca recursos cognitivos en el planeamiento de salidas a problemas sociales complejos y, (2) motiva el acercamiento de compañeros sociales para que provean ayuda en la solución de esos problemas. En este sentido, existen investigaciones estadísticas que demuestran que los depresivos exhiben características cognitivas de dependencia social aumentada y un mayor deseo de aprobación social y éxito (Shepard & Teasdale, 1996). Indicadores situacionales y cognitivos de conflicto social también están fuertemente relacionados a la depresión constituyendo un importante predictor de la misma (Alloy et. al. 1999). Finalmente, las condiciones que alivian la depresión parecen influir en la resolución de problemas sociales ya que ella terminaría cuando el problema social es solucionado o cuando el problema es percibido como no solucionable ya que el individuo dejaría de esforzarse.

La función de *rumiación social* de la depresión se relaciona con la posibilidad de encontrar soluciones a problemas sociales complejos, lo que puede significar un esfuerzo cognitivo masivo y podría explicar dos de las características típicas de la depresión como la anhedonia y el retardo psicomotor. En efecto, como las capacidades cognitivas son limitadas, menos fuentes cognitivas están disponibles para el planeamiento y búsqueda de otras actividades, metas e intereses, y más fuentes cognitivas están abocadas a la tarea de resolver un problema. La necesidad de focalizar los recursos y evitar distracciones lleva a limitar los intereses hedonistas. La consecuente anhedonia es una marca distintiva de la depresión. Del mismo modo, la reducida actividad y socialidad que se conoce como el retardo psicomotor del depresivo podría tener su origen en la evitación de eventos que interfieren con el foco del problema a solucionar. La depresión, entonces, aparecería para inducir cambios cognitivos que ayudan a los depresivos a construir un modelo de su situación social y planear acciones para resolver problemas importantes (Yost & Weary, 1996). Los modelos de desempeño de los depresivos en tareas cognitivas indican que enfrentan y priorizan la resolución de problemas sociales mientras que exhiben un menor desempeño en tareas que demandan habilidades cognitivas de naturaleza no social o abstracta (Hartlage et. al., 1993).

En cuanto a la *función de motivación social*, ésta supone que la depresión no sólo es costosa para el depresivo. Los compañeros sociales con un interés de aptitud positivo en las actividades normales del depresivo sufrirán costos en tanto que el episodio depresivo interfiere con esas actividades. Los autores describen dos mecanismos por los cuales los costos de la depresión podrían motivar a los miembros de la red social del depresivo a realizar concesiones que de otra manera no harían. El primero de ellos sostiene que la depresión podría funcionar como un pedido honesto de auxilio. El segundo sugiere que la depresión puede motivar a los compañeros sociales a proveer ayuda ya que el incremento de costos que se les impone tornaría más conveniente ayudar a detener el episodio depresivo que soportar sus costos.

The Bargaining Model of Depresión

Hagen (2002, 2003) formula un modelo adaptativo para la depresión mayor y no sólo para las depresiones menores. De modo similar a lo que propone la SNH, el autor sostiene que la falta de motivación o el suicidio del depresivo deben entenderse en un contexto social. Sostiene que cuando el individuo percibe que otros poderosos obtienen de su esfuerzo más beneficios sobre su aptitud que él, puede, al reducir su productividad, obligar a los otros a renegociar el contrato que los une. De este modo, su depresión funcionaría como una huelga de trabajo (Hagen, 1999). Una premisa importante de este modelo

es que la depresión habría evolucionado en el entorno ancestral de nuestra especie, es decir, en nuestro ambiente de adaptabilidad evolutiva (EEA). En el EEA conflictos costosos entre individuos y grupos fueron, probablemente, muy comunes, particularmente cuando se producían pérdidas y fallas sociales para el individuo. En este ambiente el individuo pertenecía a pequeños grupos de cazadores-recolectores en los cuales los roles y funciones estaban claramente diferenciados y donde cada miembro tenía, prácticamente, monopolio sobre sus funciones. Los conflictos entre individuos o entre el individuo y el grupo, provocaban pérdidas o fallas sociales que, a menudo, desembocaban en la necesidad de asistencia, recursos materiales o sociales adicionales para algunos de los miembros. Sin embargo, los compañeros sociales podían no proveer ayuda o realizar cambios inmediatamente. Frente a esto el individuo tenía distintas opciones como la agresión física o la persuasión, las cuales no serían viables en el EEA ya sea por el tamaño del adversario (grupo vs. Individuo, o por fortaleza) o por conflictos de interés que podían hacer fallar la persuasión. Una estrategia alternativa era imponerle costos sobre la aptitud a los otros poderosos al no proveerles beneficios hasta que los cambios deseados llegasen. En otras palabras, los individuos podían negociar (bargain). Las circunstancias sociales particulares que hacían posible la negociación fueron, con probabilidad, ubicuas en el EEA y se caracterizaban por el monopolio de recursos. Cuando hay varios proveedores de recursos, esto es, cuando hay un mercado en lugar de un monopolio, se tiene poca necesidad de pagar costos por influir a otros porque, siempre se pueden obtener los recursos necesarios. En el EEA, sin embargo, podía ser muy frecuente que no existiera un mercado o que fuera muy reducido. Sociedades basadas en el parentesco, altos niveles de cuidado biparental, bajas densidad poblacional, etnicidad y agresión intergrupal ocasional significaban que cambiar compañeros sociales podría ser difícil. Dado este alto grado de interdependencia los individuos que retenían sus beneficios podrían haber impuesto costos significativos para los otros miembros del grupo. Esto actuó como una fuerte presión selectiva para la evolución de estrategias de negociación para obtener asistencia o provocar la modificación de arreglos sociales cuando estos dejaron de ser beneficiosos.

Para Hagen, los síntomas costosos de la depresión tienen la función de imponer costos sobre la aptitud de otros, señalando, de manera creíble, que se están sufriendo. De acuerdo con este punto de vista la depresión sería una estrategia inconsciente de manipulación social gatillada cuando los individuos perciben que están sufriendo costos que solo pueden ser aliviados por la acción de los miembros del grupo.

CONCLUSIONES

La Psicología Evolucionista propone considerar a la depresión como un rasgo adaptativo, llegando a considerarla, en algunos modelos como claramente no patológica. Sin embargo, también se reconoce que es probable que la depresión clínica puede ser inadecuada y desadaptativa. Los síntomas depresivos intensos y prolongados pueden a veces ser normales, consecuencia de relaciones sociales negativas, respuestas no patológicas a desencadenantes crónicos o severos, o, pueden reflejar defectos o ruidos desadaptativos en los mecanismos responsables de regular síntomas depresivos normales. Comprender su funcionamiento mejorará nuestra habilidad para prevenirlos y tratarlos. Las diferentes hipótesis que hemos revisado ponen el acento en aspectos diversos del fenómeno sin llegar a un acuerdo unánime respecto de la función adaptativa de la depresión. Por lo tanto, creemos que es necesario avanzar en la revisión de las múltiples hipótesis que surgen en este campo, así como también llevar adelante investigaciones empíricas que permitieran ponerlas a prueba.

BIBLIOGRAFÍA

- ALLOY, L.; ABRAMSON, L.; WHITEHOUSE, W. ; HOGAN, M.; TASHMAN, N.; STEINBERG, D.; ROSE, DONOVAN, P. (1999) Depressogenic cognitive >Hagen, E. H. (1999) The function of postpartum depression. *Evol. Hum. Behav.* 20, 325-359.
- HAGEN, E.H. (2002) Depresión as bargaining: The case postpartum. *Evol. Hum. Behav.* 23:323-336.
- HAGEN, E. (2003) The bargaining model of depression. In: *Genetic and Cultural Evolution of Cooperation*, ed. P. Hammerstein. MIT Press.
- HARTLAGE, S.; ALLOY, L.; VAZQUEZ, C.; DYKMAN, B. (1993) Automatic and effortful processing in depression. *Psychol. Bull.* 113: 247-278
- NESSE, R.M. (2005). Natural selection and the regulation of defenses: A signal detection analysis of the smoke detector principle. *Evolution and Human Behavior*, 26, 88-105.
- NESSE, R.M. (2001). The smoke detector principle. Natural selection and the regulation of defensive responses. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 935, 75- 85
- NESSE, R. (2000) Is depression an adaptation? *Arch. Gen. Psychiatry*.57:14-20
- SHEPARD, L.C. & TEASDALE, J.D. (1996) Depressive thinking: changes in schematic mental models of self and worl. *Psychol. Med.* 26: 1043-1051
- WATSON, P.J. & ANDREWS, P.W. (2002) Toward a revised evolutionary adaptationist analysis of depression: The social navigatin hypothesis. *Journal of Affective Disorders.* 72:1-14
- YOST, J. & WEARY, G. (19969 Depression and the correpondent inference bias: evidence for more effortful cognitive processing. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 22: 192-200