



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología
y Enfermería en Salud Mental

ESTRÉS PSICOLÓGICO Y TOMA DE DECISIONES: PAPEL MODULADOR DEL GÉNERO

Arantxa Duque Moreno

Aranzazu.Duque@Campusviu.es

Estrés psicológico, toma de decisiones, género

RESUMEN

La toma de decisiones es un proceso de análisis complejo mediante el cual se evalúa, organiza y planifica la información de una determinada situación con el fin de seleccionar entre varias alternativas aquella más adecuada para la persona y su contexto social, espacial y temporal. Teniendo en cuenta que la toma de decisiones requiere de esfuerzo, lo que en sí mismo puede resultar estresante, no es de extrañar que el estrés a su vez pueda afectar a dicho proceso cognitivo. Por otro lado, se sabe que la forma en la que el estrés repercute en la toma de decisiones está determinada por diversos factores entre los que destaca el género. Así, se ha visto que, al igual que ocurre en otras funciones cognitivas, hombres y mujeres pueden reaccionar de forma diferente ante circunstancias estresantes en las que una decisión debe ser tomada, lo cual, a su vez, ha sido correlacionado con un determinado funcionamiento a nivel cerebral.

INTRODUCCIÓN

Empezaremos definiendo la respuesta de estrés como un proceso coordinado en el cual se activan una serie de sistemas y procesos para adaptarse a un estímulo, el estresor, que es potencialmente amenazante. En relación con esto, hay que tener en cuenta dos aspectos fundamentales. Por un lado, que los estímulos no son estresantes por sí solos, sino que requieren que el individuo los perciba o no como tales. Por otro lado, que los estresores pueden ser de tipo físico o psicológico, siendo los segundos los que más afectan al ser humano.

La función ejecutiva se define como un conjunto de destrezas implicadas en la generación, supervisión, regulación, ejecución y reajustes de conductas, que nos ayudan sobrevivir en el ambiente en el que nos movemos.

ESTRÉS PSICOLÓGICO Y TOMA DE DECISIONES: PAPEL MODULADOR DEL GÉNERO

Uno de los procesos que incluye es el de toma de decisiones definido como el procesamiento cognitivo frente a una situación en la que se debe evaluar una o más alternativas para establecer cuál de ellas cumple con las propias expectativas, metas o intereses, de las cuales de hecho se debe derivar un proceso reflexivo o una conducta que se va a seguir. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos nos encontramos con situaciones que nos obligan a tomar decisiones, conscientes o inconscientes, sobre el entorno que nos rodea. Esto hace que el proceso de toma de decisiones sea fundamental para nuestro día a día.

Teniendo en cuenta que tanto la respuesta de estrés como el proceso de toma de decisiones son importantes para la supervivencia del individuo, cabe preguntarse si existe algún tipo de relación entre ambos. En efecto, se sabe que el estrés psicológico influye en la toma de decisiones y que sus efectos suelen ser negativos. Así, parece ser que el proceso de toma de decisiones se suele ver mermado debido a que el estrés psicológico reduce la sensibilidad frente a la recompensa (Lempert et al., 2012; Delaney et al., 2014; Gathmann et al., 2014) o, por el contrario, hace que se sobrestime la misma (Mather y Lighthallen, 2012). Asimismo, genera una mayor impulsividad, con decisiones más apresuradas, sin considerar todas las opciones (Starcke y Brand, 2012) y pensamientos más rígidos (Porcelli y Delgado, 2017). También se ha visto que el estrés psicológico hace subestimar el riesgo (Mather y Lighthallen, 2012), llevando al sujeto a tomar decisiones más arriesgadas, por tanto.

Y, en todo este entramado, ¿cuál es el papel del género? ¿Modula de algún modo las relaciones entre estrés psicológico y toma de decisiones? Los estudios que evalúan la modulación ejercida por el género han observado que o bien no existen resultados significativos, o bien encuentran efectos negativos en el hombre.

Se ha visto que los hombres toman decisiones más rápidamente, de forma más automática y con mayor enfoque en los aspectos gratificantes de la tarea sobre la que tiene que ver la toma de decisiones (Mather y Lighthallen, 2012). Esto ha sido relacionado con una mayor activación del núcleo estriado y una mayor elevación de la hormona del estrés cortisol en los hombres (Lighthall et al., 2012).

Asimismo, se ha observado que los hombres toman decisiones más arriesgadas (Uy y Galván, 2017; Nowacki, 2019), lo cual se ha vinculado a los niveles más elevados de oxitocina presentes bajo estrés en las mujeres que les hace centrarse en la búsqueda de relaciones sociales, siendo más cercanas, para poder sobrevivir. Por su parte, el hombre reacciona de manera más agresiva y tiende a aislarse para canalizar sus emociones (Golberg, 2009).

ESTRÉS PSICOLÓGICO Y TOMA DE DECISIONES: PAPEL MODULADOR DEL GÉNERO

Otro resultado llamativo es el hecho de que los hombres se centran en mayor medida en la información global de la situación, mientras que las mujeres se fijan en los detalles (Van den Bos, Homberg y De Visser, 2013), lo que puede explicar que sean más conscientes de los riesgos de una decisión. Esto, a su vez, se ha asociado a un mayor flujo sanguíneo en el sistema límbico y hemisferio izquierdo en mujeres y en el hemisferio derecho en hombres (Wang et al., 2007; Van den Bos, Homberg y De Visser, 2013).

Por tanto, podemos concluir que el estrés psicológico parece afectar negativamente a la toma de decisiones, especialmente en hombres, generando respuestas más automáticas, rápidas y arriesgadas. Como siempre ocurre en investigación, es necesario plantear que se requieren más estudios que evalúen la influencia moduladora del género, en función de la cronicidad del estresor y comparando entre diversos tipos de decisiones así como entre las diferentes etapas del propio proceso de toma de decisiones.

BIBLIOGRAFÍA

1. Delaney, L.D., Fink, G., Harmon, C.P. (2014). Effects of stress on economic decision-making: evidence from laboratory experiments. *IZA Discussion Papers*, 8060.
2. Gathmann, B., Schulte, F.P., Maderwald, S., Pawlikowski, M., Starcke, K., Schafer, L.C., Scholer, T., Wolf, O.T., Brand, M. (2014). Stress and decision making: neural correlates of the interaction between stress, executive functions, and decision making under risk. *Experimental Brain Research*, 232, 957–973.
3. Golberg, E. (2009). *The new executive brain: Frontal lobes in a complex world*. New York: Oxford University Press.
4. Lempert, K.M., Porcelli, A.J., Delgado, M.R., Tricomi, E. (2012). Individual differences in delay discounting under acute stress: the role of trait perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 3, 251.
5. Mather, M., Lighthall, N.R. (2012). Risk and reward are processed differently in decisions made under stress. *Current directions in psychological science*, 21, 36-41.
6. Nowacki, J., Duesenberg, M., Deuter, C. E., Otte, C., Wingenfeld, K. (2019). Delayed effects of psychosocial stress on risk taking. *Stress*, 22, 446-454.
7. Porcelli, A.J., Delgado, M.R. (2017). Stress and decision making: effects on valuation, learning, and risk-taking. *Current opinion in behavioral sciences*, 14, 33-39.
8. Starcke, K., Brand, M. (2012). Decision making under stress: a selective review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36, 1228-1248.
9. Uy, J.P., Galván, A. (2017). Acute stress increases risky decisions and dampens prefrontal activation among adolescent boys. *Neuroimage*, 146, 679-689.

ESTRÉS PSICOLÓGICO Y TOMA DE DECISIONES: PAPEL MODULADOR DEL GÉNERO

10. Van der Bos, R., Homberg, J., De Visser, L. (2013). A critical review of sex differences in decision-making tasks: Focus on the Iowa Gambling Task. *Behavioural Brain Research, 238*, 95-108.
11. Wang, J., Korczykowski, M., Rao, H., Fan, Y., Pluta, J., Gur, R., McEwen, B., Detre, J. (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2*, 227-239.
12. Wemm, S.E., y Wulfert, E. (2017). Effects of acute stress on decision making. *Applied psychophysiology and biofeedback, 42*, 1-12.