MODELOS DE ELECCIÓN EN PSICOLOGÍA

Maestría en Terapia Familiar

Juan Manuel Torres Vega Torreón, Coahuila de Zaragoza Otoño 2022

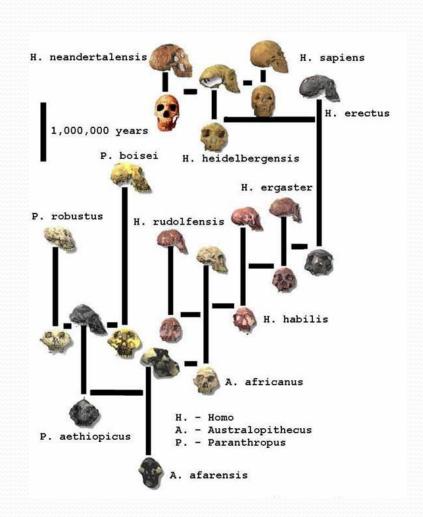


THINKING, FAST AND SLOW (Kahneman, 2011)

- Un bate y una pelota de béisbol cuestan 110 pesos.
 El bate cuesta cien pesos más que la pelota.
 ¿Cuánto cuesta la pelota?
- Si cinco máquinas tardan cinco minutos en hacer cinco piezas, ¿cuánto tardan cien máquinas en hacer cien piezas?
- En un lago hay un área cubierta con lirio acuático.
 Cada día, el lirio dobla el área que cubre.
 Si tarda 48 días en cubrir todo el lago,
 ¿cuánto tarda en cubrir la mitad del lago?
- Frederick y Kahneman aplicaron esta Prueba de Reflexión Cognitiva (CRT, por sus siglas en inglés) a miles de estudiantes universitarios.
- Más del 50% de los estudiantes de Harvard, Princeton y MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts) contestaron intuitivamente. En otras universidades, el porcentaje de respuestas intuitivas fue mayor al 80%.

DE ANIMALES A DIOSES (Harari, 2017)

- Hace 13,500 millones de años: el Big Bang. La física es su relato.
- Luego de 300 mil años: estructuras complejas (átomos y moléculas). Su relato es la química.
- Hace 3,800 millones de años: organismos en el planeta Tierra. La biología relata.
- Hace 2.5 millones de años: aparece el género Homo.
- Hace 70 mil años: la especie Homo sapiens forma estructuras más complejas (culturas). Su desarrollo se llama historia.
- Tres revoluciones históricas: cognitiva, agrícola (hace 12 mil años) y científica (hace 500 años).
- Esta puede poner fin a la historia o iniciar algo completamente diferente.



DE ANIMALES A DIOSES (Harari, 2017)







• POBLACIÓN (+14):

En 1500: 500 millones.

En 2001: 7 mil millones (10 en s. XXI).

BIENES Y SERVICIOS (+240):

Antes: 250 mil millones de dólares.

Ahora: 60 millones de millones.

CONSUMO DE ENERGÍA (+115):

Antes: 13 billones de calorías por día.

Ahora: 1,500 billones diarios.

- Una PC puede almacenar los datos de todas las bibliotecas medievales, y le sobraría espacio.
- En 1674 se vio un microorganismo (son el 99.99% de todos los organismos).
- En julio de 1945 se detonó la primera bomba atómica (Alamogordo, NM).
- En 1969 se llegó a la Luna.
- Podemos cambiar o terminar la historia.

DE ANIMALES A DIOSES (Harari, 2017)

REVOLUCIÓN CIENTÍFICA Puntos fundamentales

 "Ignoramus": la disposición a admitir ignorancia.

No lo sabemos todo.

 La centralidad de la observación y de las matemáticas.

Nuevos conocimientos: datos, análisis y teorías generales.

La adquisición de nuevos poderes.

No basta con teorías. Se desarrollan nuevas tecnologías.





EL CIRCUITO DE LA ESPERANZA (Seligman, 2019)

- Para la terapia:
- Reparar el trauma tiene pocas probabilidades de éxito.
- Centrarse en el pasado y el presente tal vez sea inútil.
- Se trata de cambiar el comportamiento futuro.
- Ante lo negativo prolongado: la respuesta por defecto es indefensión y ansiedad; nuestra corteza aprende a controlar la respuesta futura.
- La ruta con mayor probabilidad de éxito: evadir el trauma para amortiguarlo, aprender del pasado y del presente, y planificar el futuro.



THINKING, FAST AND SLOW (Kahneman, 2011)

- Nuestros agentes:
- El sistema 1 (2 x 2) está encendido todo el tiempo: intuitivo.
- El sistema 2 (17 x 54) está en pausa todo el tiempo: racional.
- Nuestro contexto:
- Los conflictos entre los impulsos del sistema 1 y el autocontrol del 2.
- Las ilusiones que atrapan al sistema
 1 y bloquean al 2.
- Nuestras claves:
- Reconocer las situaciones donde los errores son probables.
- Evitar al máximo los errores significativos.

RED BLUE BLACK RED
ORANGE BLACK BLUE
WHITE BLUE GREEN
BLUE ORANGE WHTE
GREEN BLUE PINK
WHITE ORANGE RED

- La idea de que pensar es un proceso con límites y errores nos incomoda.
- Somos la especie dominante en el planeta: con capacidad cerebral y civilizaciones tecnológicamente avanzadas.
- 1. Evolución como "supervivencia del más adaptado" y no "del más fuerte".
- Los animales con mayor probabilidad de ser adultos y reproducirse, incrementan la probabilidad de dispersar sus genes en las generaciones siguientes.
- Tenemos la visión que proporciona la mayor información correcta (no verídica) en función de sobrevivencia y reproducción.



RATIONAL CHOICE IN AN UNCERTAIN WORLD

(Hastie & Dawes, 2010)



- 2. Nuestro desarrollo tecnológico no se debe a la inteligencia individual, sino a la habilidad humana para la comunicación generacional.
- Reconocer lo valioso es más sencillo que crearlo (relatividad o sinfonía).
- Una decisión personal es individual: conducta y consecuencias.
- Nuestras decisiones no son más difíciles que las de nuestros antepasados.
- Adaptación bendita (La vida es bella, sin nada, satisfecho) y maldita (Scrooge, con todo e insatisfecho).
- Hoy conocemos los fundamentos de la racionalidad y las limitaciones que nos alejan de ella.



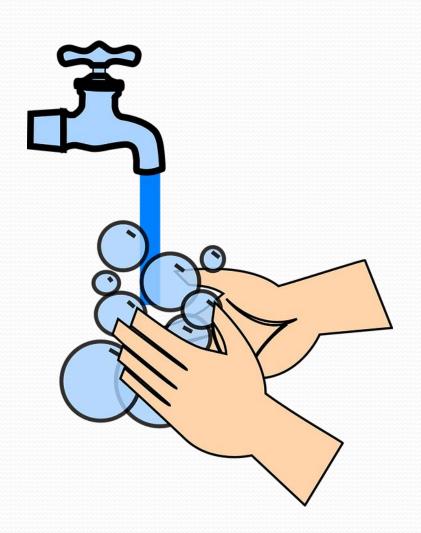
JUICIO

- Es una forma de medición cuyo instrumento es la mente humana.
- Asigna una puntuación, no necesariamente numérica, al objeto.
- "Es necesario referir el caso a Psiquiatría", "ella es la mejor para ocupar la gerencia", "con ese nivel de riesgo, el deducible debería ser de 12 mil pesos", "no puede ser".
- Hay enjuiciadores profesionales en muchas áreas de nuestra vida: deporte, salud física y mental, justicia, seguridad, finanzas.

DOS CLASES DE ERROR

- El sesgo y el ruido, desviación sistemática y dispersión aleatoria, son dos componentes diferentes del error, independientes y aditivos.
- Los juicios sesgados se desvían sistemáticamente del objetivo, y los ruidosos terminan en puntos muy diferentes.
- Los procesos de decisión se afectan tanto por el sesgo como por el ruido.
- El ruido se puede reconocer y medir sin saber nada sobre el objetivo o el sesgo.
- Sin embargo, el sesgo es la "estrella" y el ruido, un "actor de reparto".
- Este es el problema más importante.





PARA REDUCIR LOS ERRORES

Eliminar el sesgo

Corrige tus errores / Cuida su ocurrencia / Asigna un observador en tiempo real

Reducir el ruido

Activa la "higiene de las decisiones"

- 1. Objetivo del juicio: la exactitud, no la expresión individual. Mediante protocolos o algoritmos.
- 2. Pensar estadísticamente, con una visión externa del caso.
- 3. Organizar el juicio en varias tareas independientes.
- 4. Resistir las intuiciones prematuras.

Reducir el ruido

Activa la "higiene de las decisiones"

- 5. Obtener juicios independientes de múltiples juzgadores (antes de discutirlos) y considerar la posibilidad de sumar esos juicios.
- 6. Propiciar los juicios relativos y las escalas relativas.
- Aplicable a juicios recurrente o a decisiones importantes únicas.
- El ruido es un enemigo invisible y vencerlo también. Una cirugía exitosa empieza con un buen lavado de manos.
- No tiene chiste, pero hay resultados.



- PENSAMIENTO Y DECISIÓN
- Nuestros antepasados, hace cientos de miles de años, vivían en pequeños grupos y se dedicaban a sobrevivir: comida, resguardo, pareja y crianza.
- El cambio está basado en nuestra capacidad para tomar buenas decisiones.
- Esta materia trata de cómo decidir, no trata sobre qué decidir.
- Elegir es una habilidad que se aprende y que puede mejorar con la experiencia (el sesgo de tener la cabeza fuera del agua al nadar).





- Pensar es la creación de representaciones mentales sobre aquello que no está en el entorno inmediato.
- Saber que la Bolsa cae es percepción. Inferir las causas y tomar decisiones es pensamiento.
- Automático (intuición): asociar, "así le fue en la feria", una alta autoestima provoca conductas positivas.
- Controlado (razonamiento científico): qué pasa si..., imaginación visual, creación y construcción de escenarios.
- ¿Cuándo confiar en uno o en otro?

- Modelo computacional de la mente (Gardner, 1985; Pinker, 1997).
- Concepto central: la manipulación de información simbólica (434+87).
- Los datos llegan al cerebro desde los sentidos, se codifican, procesan (comparar, manipular, transformar) y se integran en una respuesta.
- Casi todo es inconsciente.
- Memoria: corto, mediano (operativa) y largo plazo.
- Memoria operativa (de trabajo): tiene límite en cantidad de información.
- Uso de memoria a largo plazo.



RATIONAL CHOICE IN AN UNCERTAIN WORLD

(Hastie & Dawes, 2010)



- Antes de los 50: psicoanálisis y conductismo (el pensamiento no es importante).
- Necesidades y deseos inconscientes; mecanismos de defensa, también.
 "Infancia es destino".
- La banalidad del mal (Arendt, 1963)
 y la influencia social (Milgram, 1963;
 Zimbardo, 2007).
- La consecuencia de una conducta (recompensa o castigo) determina si se torna habitual.
- El condicionamiento no es generalizable. Se aprenden asociaciones "causales".
- Conducta basada en ideas y creencias. Pensar previo a decidir.

BETTER RELATIONSHIPS TO BETTER OUTCOMES (Deangelis, 2019)

- Estudio APA sobre relaciones profesionales basadas en evidencia.
- Desde 16 factores relacionales para mejorar los resultados en psicoterapia.

EFECTIVIDAD DEMOSTRADA.

Alianza: calidad y fuerza.

Colaboración: trabajo conjunto.

Metas: consensuadas.

Empatía: compresión desde el

otro.

Retroalimentación: expositiva.

Afirmación positiva: desde todo lo

bueno.



BETTER RELATIONSHIPS TO BETTER OUTCOMES (Deangelis, 2019)



EFECTIVIDAD PROBABLE.

Congruencia: vínculo auténtico (ser), sin la fachada profesional.

Realista: vínculo genuino

(características del ser), no "pirata".

Expresión emocional: apropiada.

Expectativas positivas: sí se puede.

Credibilidad: esto sí funciona.

Contratransferencia: controlada.

Reparación: por la alianza lastimada o

rota.

SIN SUFICIENTE EVIDENCIA.

Apertura personal: desde la propia vida personal o emocional.

LA PEDAGOGÍA DE LA COMPAÑÍA DE JESÚS

(Martins, 2018)



- Ejercicios Espirituales de san Ignacio: Para llevar a la persona de su infancia creyente [p. intuitivo] a la capacidad de acoger y escoger cuidadosamente [p. racional] la voluntad de Dios.
- equilibrada y adulta: cultivar una distancia crítica hacia todas las cosas y situaciones, para que, encarándolas con lucidez y caridad, podamos tomar las decisiones que la voluntad de Dios propone: elegir lo mejor, lo más humano, lo universal.
- Sin individualismo, relativismo ni consumismo.

 El resultado probable, su momio y el valor para quien decide, todo en el momento de elegir, distingue entre buena y mala elección.

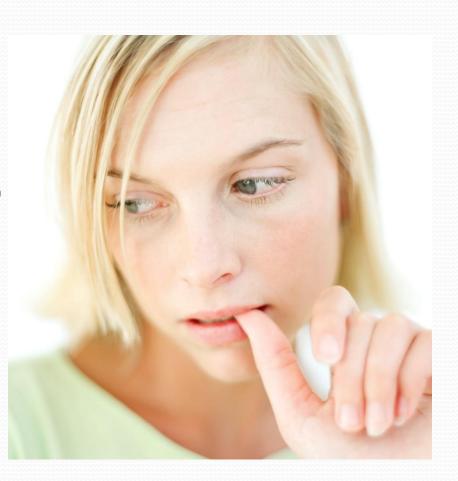
NEG: 100/m*A+A

POS y EMP: m/100*A+A

México – Alemania (17 junio, 2018):
 Alemania -223, México +750, Empate +350

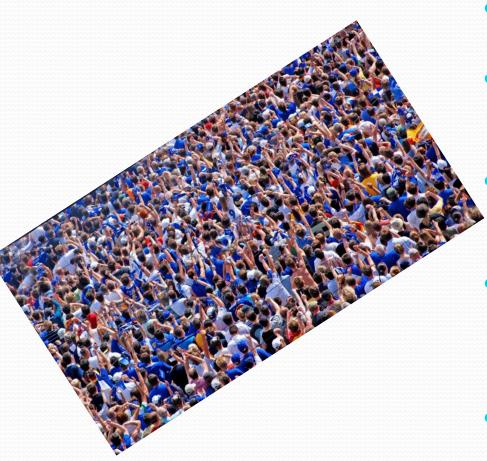
ELECCIÓN RACIONAL:

- Basada en los recursos disponibles (económicos, físicos, psicológicos y sociales).
- Basada en las posibles consecuencias y en su probabilidad.
- Adaptada a los límites de su probabilidad, y a los valores o satisfacciones asociados a las posibles consecuencias.



RATIONAL CHOICE IN AN UNCERTAIN WORLD

(Hastie & Dawes, 2010)



- ELECCIÓN ORDINARIA:
- Basada en los hábitos y elecciones previas.
- Basada en conformidad (imitación) con lo que hacen los demás (ya sea la mayoría o a quien se admira).
- Basada en la propia interpretación de los principios religiosos o las normas culturales.
- La contradicción es un pensamiento irracional, pues una proposición sobre la realidad no puede ser verdadera y falsa.
- Antecedentes: Cardano (s. XVI),
 Neumann y Morgenstern (s. XX).
- Teoría de juegos y comportamiento económico (1947).

UTILIDAD ESPERADA

- A. Prob. (.20) de ganar 45, o nada.
- B. Prob. (.25) de ganar 30, o nada.

- A. Prob. (.80) de ganar 45, o nada.
- B. Ganar 30 con seguridad.



UTILIDAD ESPERADA

- A. Prob. (.20) de ganar 45, o nada.
- B. Prob. (.25) de ganar 30, o nada.

Valor esperado: probabilidad de ganar por la cantidad a ganar.

$$A = 9 / B = 7.50$$

Normalmente se prefiere A.

- A. Prob. (.80) de ganar 45, o nada.
- B. Ganar 30 con seguridad.

Valor esperado:

$$A = 36 / B = 30$$

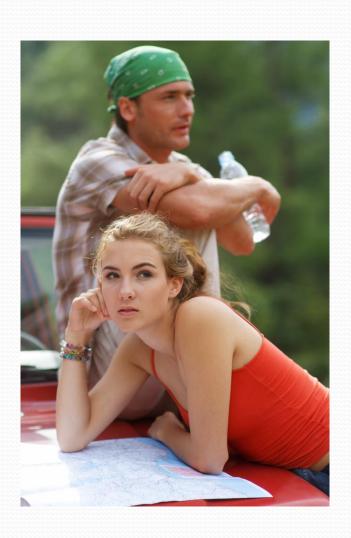
Normalmente se prefiere B.

En realidad, ¿cómo decidimos?



RATIONAL CHOICE IN AN UNCERTAIN WORLD

(Hastie & Dawes, 2010)



- Economistas tradicionales: la tendencia racional está intacta, luego de millones de años de evolución y toda una vida de aprendizajes adaptativos.
- Psicólogos y economistas conductuales: se viola el principio de la utilidad esperada y, en ocasiones, se toma una decisión irracional (contradictoria).
- Dos enfoques sobre el juicio y la toma de decisiones: racional (con hipótesis normativa, deductiva) y cognitivo (con hipótesis descriptiva, inductiva).
- Primer paso para mejorar: ¿cuándo nos apartamos de lo racional?

OUR WORLD IN DATA (Roser, 2018)



MEJORAS (últimos 200 años)

 Cambio principal: "estos problemas se pueden solucionar, antes ni siquiera se sabía que existían".

Pobreza extrema

- Cada día: 130 mil personas menos.
- 1820: casi el 100% / 1950: 75% / 2016: 10%.

Alfabetización

1820: 10% / 1930: 33% / 2016: 85%

Salud

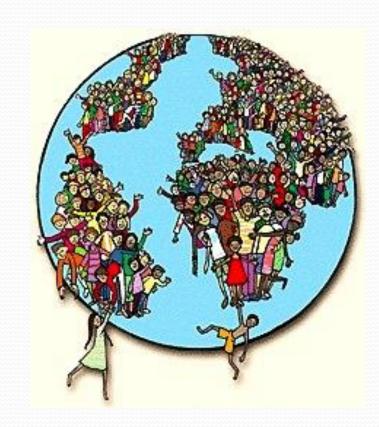
1820: 43% de los niños morían antes de cumplir cinco años / 1940: 24% / 2016: 5%.

Democracia

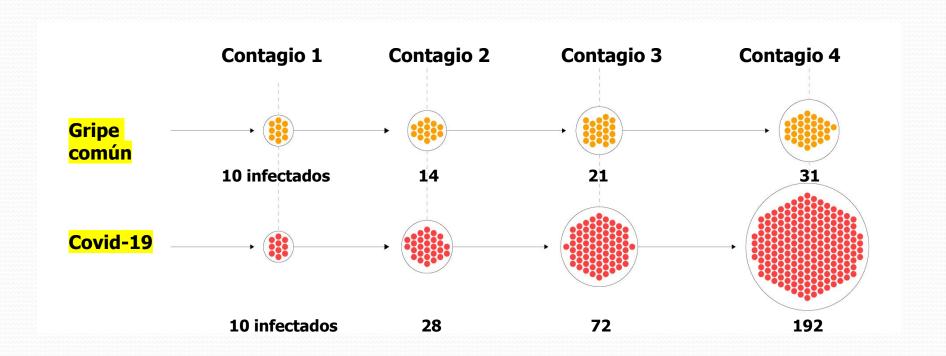
1820: 1% / 1950: 31% / 2016: 53%

OUR WORLD IN DATA (Roser, 2018)

- Población
- Máximo crecimiento entre 1900 y 2000: pasó de 1,500 a 6,100 millones de habitantes (+406%).
- Considerar dos factores:
- Se mantiene la fertilidad y disminuye la mortalidad por mayor salud y mejor calidad de vida.
- Mejora la economía y disminuye el número de hijos. Proyección: el crecimiento se detiene en 2075 con 11 mil millones.
- Para no olvidar: la situación sigue siendo inaceptable, principalmente en el medio ambiente (mayor calentamiento global, extinción y menor biodiversidad).



COMPARACIÓN ENTRE CORONAVIRUS Y GRIPE (Llaneras & Domínguez, 2020)



MODELOS DE ELECCIÓN EN PSICOLOGÍA

Maestría en Terapia Familiar

Juan Manuel Torres Vega Torreón, Coahuila de Zaragoza Otoño 2022

