Universidad Nacional Autónoma de México
Centro de Ciencias de la Complejidad
Unidad de Comunicación y Diseño

¿Por qué buenas personas toman decisiones malas para su salud?

Las decisiones individuales y colectivas influyen en todos los aspectos de la vida diaria y por ello es necesario entender el proceso que hay detrás de ello.

Valeria Salazar

01 de diciembre de 2022

Christopher R. Stephens. Foto de Verenise Sánchez - UCC /ICN

¿Usar escaleras o subir por un elevador? ¿Comer hamburguesa o ensalada? ¿Ir al gimnasio o quedarse en casa viendo televisión? ¿Fumar o no fumar? Todos los días tomamos este tipo de decisiones que impactarán en nuestra salud a largo plazo y, con frecuencia, muchas personas suelen decidir por la opción que tendrá un impacto negativo. ¿Por qué?

Esa fue la pregunta que el investigador Christopher R. Stephens, investigador del Instituto de Ciencias Nucleares (ICN) de la UNAM y del C3, planteó en su charla: "¿Por qué personas buenas toman decisiones malas?", que se llevó a cabo el pasado 27 de octubre en el auditorio Marcos Moshinsky del ICN. Su participación se dio como parte del ciclo de coloquios FUTUROSICN, que buscan fortalecer las vocaciones científicas de estudiantes y futuros investigadores e investigadoras mediante la divulgación de proyectos científicos.

Dentro de la investigación en la que trabaja Stephens, una mala decisión no se define desde la moral, sino según las consecuencias para la salud que deriven de ella. Tampoco es posible juzgar una decisión de manera aislada, sino como un conjunto de ellas, un patrón. Así, para el investigador una persona toma un conjunto de malas decisiones si éstas resultan en subir de peso, seguido de desarrollar un síndrome metabólico (resistencia a la insulina) y, al final, enfermarse de diabetes.

La intención principal de la investigación del coordinador de Ciencias de los Datos del C3 es poder predecir quiénes tomarán una u otra decisión y así pronosticar quiénes, en el futuro, contraerán diabetes o alguna otra enfermedad metabólica. "Lo que busco son los por qué tenemos dichos comportamientos, por qué escoger una alternativa y no la otra", afirmó Stephens.

Una parte de la respuesta está en los genes. Es decir, decisiones que están programadas en nuestros genes y que no son tomadas conscientemente. Un ejemplo, que planteó Stephens es la forma en la que caen los gatos: siempre parados. Es una reacción natural que resultó de la evolución para así asegurar su supervivencia, es decir, se adaptaron de tal forma que aprendieron a caer así.

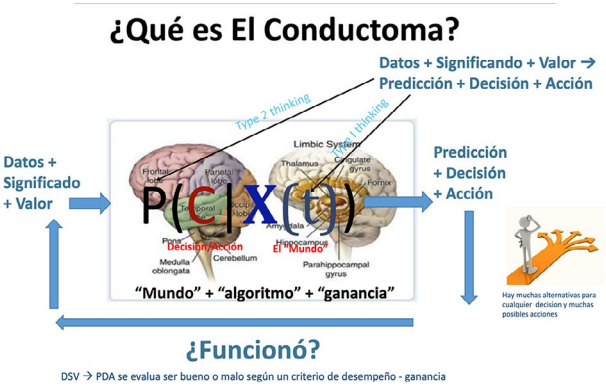
Es posible asumir que todos los sistemas complejos adaptativos, como los seres vivos, toman decisiones basándose según un modelo predictivo, que a veces es muy implícito, como el ejemplo de los gatos; las decisiones que se toman según dicho modelo aseguran la supervivencia. Entonces es necesario entender que el modelo predictivo es un paso más para comprender las decisiones y por qué las tomamos y, en ese sentido, saber hasta qué punto esa programación se puede adaptar dado el aprendizaje y cuál no.

Pero hay muchas decisiones que no solo dependen de la evolución sino del ambiente en el que cada persona se desenvuelve, así como la cultura, el nivel socioeconómico e incluso las políticas públicas. Lo que hasta ahora puede concluir Stephens es que no hay una sola causa para las decisiones que toman los individuos en favor o en contra de su salud; se trata, en realidad, de un conjunto de decisiones atravesadas por un diverso entramado de causas.

Con esta mirada desde la complejidad, el investigador quiere vislumbrar hasta qué punto las decisiones individuales se correlacionan entre ellas para así caracterizarlas en una conducta o comportamiento.

Esa es la base de uno de los principales trabajos de investigación de Stephens llamado Conductome, un proyecto de investigación multidisciplinaria que busca identificar los factores que influyen en la obesidad y así, comprender y predecir la conducta humana que lleva a desarrollar dicho fenómeno. El proyecto se basa en un meta modelo que busca predecir, a partir de su comportamiento, las conductas de las personas y así poder saber "quién será obeso en 20, 30 años; quién contraerá diabetes en 30, 40 años y quién morirá antes de los 70 años".

Se trata de una perspectiva sin precedentes: estudiar la obesidad desde la complejidad; predecir quién será diabético para poder evitarlo desde ahora. Y para ello, se requiere observar los comportamientos individuales desde la perspectiva genética, cultural, económica, psicológica… es decir, todos los posibles factores que pueden influir en las decisiones que tomamos como individuos en pro o en contra de nuestra salud.



Conductome, modelo predictivo que busca explicar y predecir la conducta humana desde la probabilística

Ligas de interés

Perfil de Christopher R. Stephens: https://www.researchgate.net/profile/Christopher-Stephens

¿Por qué personas buenas toman decisiones malas?: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Lw-ELb7mW0M

Conductome, proyecto de investigación: https://chilam.c3.unam.mx/proyectos/conductome

Conductome, el estudio de la conducta detrás de la obesidad: https://www.youtube.com/watch?v=idtMWMdNoAM

CONDUCTOME: El estudio de la conducta detrás de la obesidad: https://www.youtube.com/watch?v=fL1H9ukKPXc&t=837s