



Esfuerzo cognitivo y democracia

Para obtener algo que deseamos, necesitamos actuar. Y para actuar, necesitamos emplear energía. Esto es cierto tanto en términos materiales como cognitivos. Resultados recientes indican que el gasto de energía o “esfuerzo” cognitivo nos resulta aversivo, es decir, displacentero. Esto puede tener repercusiones de alto impacto para nuestra vida en democracia y las decisiones que en ésta se nos exigen.

Introducción

El esfuerzo cognitivo –o mental– implicado en el procesamiento de la información es un tema relevante para la psicología. Se ejerce cotidianamente y de manera diferencial, dependiendo de la tarea que afrontemos. La mayoría de las personas estará de acuerdo en que, por ejemplo, organizar las ideas de un manuscrito de manera que guarden una secuencia coherente entre ellas, implica esfuerzo. Puede que esta misma gente esté de acuerdo, también, en que redactar un ensayo requiere un mayor empeño cognitivo en comparación con la decisión de ordenar un platillo en un restaurante. Es así como el esfuerzo requerido para realizar diferentes actividades es determinante en la manera como interactuamos con ellas. Si al completar cierta actividad obtenemos una recompensa relevante, es probable que ejerzamos un mayor esfuerzo respecto de otras que no producen satisfactores o los producen en menor medida. En estos últimos casos desistiremos rápidamente de nuestros intentos, juzgando que la recompensa no es congruente con el trabajo requerido; así evitaremos un aburrimiento o agotamiento innecesario.

Las consecuencias de las anteriores determinaciones tienen delicadas implicaciones para el entendimiento de cualquier actividad en la que las personas deban tomar decisiones informadas. Reunir y retener información, comparar opciones y elaborar conclusiones requiere, además de una gran motivación, esfuerzo cognitivo. Considerando estos supuestos, es importante identificar aquellos aspectos de la vida social, cultural o política que las personas relegan a fin de “ahorrarse el esfuerzo”. Aquí queremos considerar uno de ellos, en tanto constituye una de las categorías más complejas y polémicas de nuestro tiempo: la democracia.



■ **El costo del esfuerzo mental**

■ Si comenzamos con su definición, el esfuerzo se entiende como la metabolización de energía con el propósito de alcanzar un objetivo. En el ámbito físico, esta relación ha sido establecida con bastante precisión. Por ejemplo, se ha establecido que, dadas ciertas condiciones, la persona que corre cierta distancia consumirá cierta cantidad de calorías. En tareas que implican el procesamiento de información, la medición de la energía consumida requiere métodos similares. Así, se ha medido el esfuerzo cognitivo a través de registros psicofisiológicos, como el ritmo cardíaco, la glucosa en sangre o la dilatación de la pupila. También son comunes las medidas conductuales, como el porcentaje de respuestas correctas o el tiempo invertido.

Ahora bien, considerando los modelos teóricos de las neurociencias y la economía conductual, el uso de energía se ha entendido como un costo que los seres vivos siempre tratarán de reducir. En este sentido, se ha cuantificado la manera en la que un organismo selecciona siempre la opción en donde el trabajo resulte menor a la retribución. Respecto al esfuerzo cognitivo, existe evidencia sobre la optimización del costo como la razón por la que dependemos de estereotipos o estrategias mnemónicas para responder ante una gran variedad de situaciones, pues permiten simplificar la información de manera que pueda ser aplicada deductiva, ágil y anticipatoriamente, aunque su uso produzca respuestas sesgadas y limitadas la mayoría del tiempo. Por lo anterior, si se quiere completar una tarea, resolver un acertijo o tomar una decisión simple, ello se hará mediante la vía que represente el menor esfuerzo físico y cognitivo posible.

En consecuencia, el consumo de energía siempre se ha asumido aversivo, aquello que una persona busca activamente evitar porque le causa dolor o sensaciones displacenteras. Un ejemplo evidente de una situación aversiva es quemarse la mano cuando se cocina en la estufa. Quien se ha quemado con fuego en alguna ocasión evitará acercarse mucho a él ante la posibilidad de herirse otra vez. Asimismo, una de las repercusiones de la aversión es la disminución de las conductas asociadas a ella —quien se

quemó por cocinar mientras veía la televisión, posiblemente deje de verla y ponga mayor atención cuando cocine en ocasiones posteriores—. Por esta razón, psicólogos, neurocientíficos y cualquier investigador destinado a estudiar la cognición humana asumen que el consumo de energía resulta aversivo. Por el simple hecho de que lo evitamos.

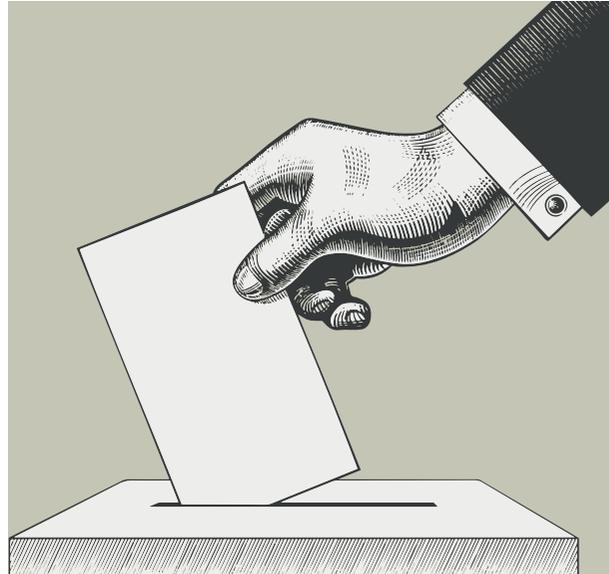
■ **¿Siempre hemos huido del esfuerzo mental?**

■ David y cols. (2024) se preguntaron: ¿el esfuerzo cognitivo es realmente *aversivo*? Los autores argumentaron que, hasta el momento, no existía una medición directa que demostrara que el esfuerzo representa algo negativo. Incluso retomaron ejemplos de la vida cotidiana en donde las personas desean involucrarse en actividades que requieren una cantidad considerable de esfuerzo, como los jugadores de ajedrez, que memorizan patrones del tablero y anticipan jugadas sin necesidad de estar compitiendo por un premio.

Para responder a su pregunta, los autores realizaron un metaanálisis —investigación que combina los resultados de múltiples estudios— con el objetivo de hallar congruencia en los resultados científicos. Reunieron los datos de 308 tareas experimentales y las codificaron conforme a tres tipos de variables moduladoras: experiencia previa de los participantes, cualidades propias de la tarea experimental y variables misceláneas —por ejemplo, género y edad de los participantes—. La razón por la que incluyeron estas clasificaciones fue para comprobar si alguna de éstas modulaba la relación entre el esfuerzo cognitivo y su aversión; ya que pudiera ser que el primero se considerara desagradable, pero únicamente para ciertas personas o en situaciones específicas. Sin embargo, ninguna de estas clasificaciones tuvo tal efecto. Es más, a lo largo de las 308 tareas experimentales, hubo una fuerte correlación entre el esfuerzo mental y el afecto negativo.

El estudio anterior confirmó las sospechas prevalentes por décadas. Si evitamos el esfuerzo cognitivo, es para ahorrarnos una mala experiencia, y si lo afrontamos, es para obtener una recompensa que reduzca su costo. Esta relación aparentemente sencilla

se verá afectada si consideramos ahora que el tiempo que tarda una consecuencia en aparecer afectará el valor subjetivo que una persona le asignará. Lo anterior se conoce como descuento temporal e ilustra el dilema entre la impulsividad y el autocontrol: ¿somos capaces de elegir una recompensa mayor, pero retardada, en lugar de una recompensa menor pero inmediata? Si debemos esperar meses o años para observar la consecuencia de nuestras decisiones, no seremos capaces de contemplar objetivamente su valor. Rápidamente perderemos motivación para llegar al mejor resultado y, en consecuencia, se verá mermada nuestra atención y el tiempo que le dedicaremos a esta tarea disminuirá drásticamente.



El esfuerzo mental en la democracia

Ahora bien, cabe preguntarnos por las implicaciones de los resultados anteriores para el establecimiento, operación y conservación del sistema democrático, acerca de lo que implica que quienes participan en él sean aversos a los esfuerzos intelectuales requeridos para darle existencia y continuidad.

La democracia es un concepto complejo que, de manera general, admite dos grandes concepciones. Por una parte, la llamada “procedimental”, consistente en su reducción a los procesos de votación para elegir a los representantes populares. Por otra parte, la denominada “sustantiva”, entendida no sólo como el conjunto de procedimientos electorales, sino también de los derechos, prerrogativas e instituciones necesarias para que los votantes puedan tomar decisiones informadas en un contexto de tranquilidad y certidumbre.

En cualquiera de estas dos acepciones, y si bien con distintos grados de intensidad, los votantes tienen que realizar importantes esfuerzos para involucrarse. Pensemos en la condición del ciudadano promedio en el modelo procedimental. El potencial votante tiene que obtener el documento mediante el cual pueda ejercer su voto; analizar las propuestas de los distintos partidos políticos; contrastar la información que hubiere obtenido con la que provenga de otros partidos y candidatos; valorar el reparto de sus votos conforme a sus preferencias; optar por el

partido A o por el B, o por los candidatos Y o Z; identificar la casilla a la que deberá acudir el día de la elección, y asistir a depositar su voto. Todo lo anterior requiere un gran esfuerzo cognitivo.

Este ejercicio se realiza en una condición dinámica en la que los intereses, sesgos, opciones e incertidumbres están produciendo ajustes constantemente. Un elector razonablemente interesado no tomará una decisión inamovible, sino que la irá ajustando a lo largo del proceso con base en la información recibida en forma de plataformas políticas, propuestas –partidistas o de candidatos–, sondeos de opinión o resultados de los debates. Esta caracterización dinámica provoca que el potencial votante tenga que realizar una inversión constante de tiempo, dinero y esfuerzo a lo largo de varias semanas o meses.

Las operaciones que se acaban de señalar se complican aún más si nos colocamos en el supuesto sustantivo de la democracia. El ciudadano que, por decirlo así, asume este modelo tiene que obtener información y realizar un número mucho más amplio de operaciones a efecto de no sólo pensar y actuar en términos estrictamente electorales, sino también de considerar la manera en la que, mediante su voto y su actividad pública, habrá de participar en un mucho más amplio y complejo entramado institucional. Por ejemplo, tendrá que considerar la manera en la que los resultados de los procesos electorales pueden

incidir en la división de poderes, la legalidad, los derechos humanos u otros factores semejantes.

El ejercicio electoral exige de sus participantes un importante esfuerzo cognitivo. No es posible, dicho de otra manera, tomar decisiones mínimamente informadas si no se acumuló y discriminó previamente información específica. Dados estos requerimientos, resulta importante preguntarnos por las condiciones y los resultados de no emprender esos esfuerzos cognitivos. Ante la dificultad de obtener información pertinente por la aversión al esfuerzo cognitivo, es altamente posible que el voto termine delegándose en otras personas: sea un partido político, un candidato o abstenerse y ceder ante la mayoría.

Obtener información para votar tiene sus dificultades en cualquier tiempo histórico, con independencia de lo estático o tradicional que pueda ser o parecer. Aun en situaciones de bipartidismo, razonable institucionalidad y predictibilidad de los resultados, los potenciales votantes tienen que allegarse información para definir la manera en que sus intereses o expectativas puedan satisfacerse de mejor manera al votar por uno u otro candidato o partido. Más aún, el voto se emite en situaciones de incerti-

dumbre con respecto del agregado total. Por ejemplo, pensemos en un momento histórico como el que se vivió en el periodo de entreguerras mundiales o el que actualmente vivimos en muchos países del mundo. El ciudadano promedio tiene que decidir no sólo entre su preferencia inmediata, sino también considerar lo que podría suceder para él y su grupo de pertenencia si otras opciones resultaran triunfantes, así como la manera en la que el voto resultante en su país se vería afectado por las condiciones geopolíticas que están sucediendo a su alrededor. En situaciones más lamentables, como en contextos de disputa o riesgo, también es necesario luchar contra las descalificaciones, oposiciones o francas mentiras provenientes de los grupos inmersos en la disputa electoral.

En estas condiciones de particular incertidumbre, el esfuerzo cognoscitivo puede llegar a ser adverso o de plano doloroso. La cantidad de operaciones intelectuales a realizar a lo largo de un arco temporal más o menos prolongado resulta ardua y costosa. Es difícil suponer que el elector promedio pueda mantener su interés y su disposición de un modo continuado, incorporar nuevas variables y hacer las correcciones que le permitan tomar, dicho de manera abreviada, una decisión ilustrada. Todo ello en momentos en los que, además, existen severas críticas sobre la racionalidad y sus valores.



■ ■ ■ ¿Cómo evitamos el esfuerzo mental en la democracia?

■ Si este escenario es correcto, surge una pregunta relevante para la comprensión del juego democrático mismo: ¿cómo se decide ejercer el voto y, más ampliamente, participar en democracia, cuando las condiciones de incertidumbre impuestas por la realidad misma, o por el propio proceso político, exigen grandes costos cognitivos?

Aunque en los sujetos actuantes sea posible identificar una pluralidad, finalmente guardan cierta unidad en su agrupamiento. Es posible postular que, en algunos contextos, tanto el manejo de la incertidumbre como, correlativamente, el evitamiento del esfuerzo intelectual, se delegan en un grupo, persona,

tradicción o ideología, a fin de que sea otro el que termine decidiendo.

Lo anterior plantea algunas hipótesis. Si, primero, existe tal correlación entre esfuerzo, incertidumbre, aversión, participación y delegación. Segundo, si, en caso de existir, hay niveles de intensidad entre las condiciones de participación y los grados de delegación. Y, tercero, si es posible identificar algunos elementos constantes que los sujetos delegan y a los cuales dan mayor peso, a partir de los diversos niveles de correlación.

Finalmente, ¿qué podríamos hacer para salvaguardar las mecánicas democráticas o, al menos, asegurarnos de que cumplen su función? Un posible camino –que se abre al entender los distintos elementos que juegan un papel en esta compleja interacción– consistiría en enfocar los procesos democráticos en los elementos que podrían ayudar a sobrellevar el trabajo implicado. Tal como los jugadores de ajedrez que mantienen la atención en las recompensas prometidas, se podrían implementar estrategias para facilitar que el votante promedio elija tomar el camino más arduo, pero más benéfico para él y para el país a largo plazo. Son necesarios, todavía, muchos cuestionamientos y estudios para llegar a tal punto. Si queremos sobreponernos a aquellos elementos que obstaculizan un ejercicio democrático ideal en nuestro país, necesitamos mirar más allá del esfuerzo cognitivo implicado.

José Ramón Cossío Díaz

El Colegio Nacional e Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey.
jrcossio@tec.mx

Herson García Gallegos

Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
hersongg_29.97@comunidad.unam.mx



Referencias específicas

David, L., E. Vassena y E. Bijleveld (2024), “The unpleasantness of thinking: A meta-analytic review of the association between mental effort and negative affect”, *Psychological Bulletin*, 150(9):1070-1093.

Lecturas recomendadas

- Applebaum, A. (2024), *Autocracia S. A. Los dictadores que quieren gobernar el mundo*, Barcelona, Debate.
- Diamond, L. (1999), *Developing Democracy Toward Consolidation*, Estados Unidos, The Johns Hopkins University Press.
- Gray, J. (2024), *Los nuevos leviatanes: reflexiones para después del liberalismo*, Madrid, Sexto Piso.
- Krastev, I. y S. Holmes (2019), *La luz que se apaga: cómo Occidente ganó la Guerra Fría pero perdió la paz*, Barcelona, Debate.
- Przeworski, A. (1999), “Minimalist conception of democracy: a defense”, en I. Shapiro y C. Hacker-Cordón (coords.), *Democracy's Value*, Estados Unidos, Cambridge University Press, pp. 23-55.
- Schumpeter, J. (1942), *Capitalism, Socialism and Democracy*, Estados Unidos, Harper Torchbooks.