

## **ESTRES, AFRONTAMIENTO Y ADAPTACION**

Alfredo Fierro

*En: María Isabel Hombrados (comp.), **Estrés y salud**, Valencia: Promolibro, pp. 9-38*

En los últimos años ha venido a hablarse de estrés para casi todo. Este mismo volumen seguramente es una muestra de ello entre otras muchas. Aparte de un crecimiento exponencial de estudios, informes y revisiones sobre el tema, en los últimos años han aparecido revistas de contenido monográfico (en España, **Ansiedad y estrés**) y asimismo obras sistemáticas que se presentan como "manuales" sobre estrés (Glaser y Kiecolt-Glaser, 1994; Goldberger y Breznitz, 1993; Zeidner y Endler, 1996). Parece esto avalar y consolidar una demarcación temática de este dominio como posible ámbito de un tratado dentro de la Psicología.

Existe gran variedad temática, sin embargo, dentro de ese ámbito; y esa misma variedad pone de manifiesto la difusa amplitud de lo que se entiende por estrés. Es justo esta amplitud, y no por extensión, sino por lo difuso de sus límites, la que ha valido de acicate para desarrollar en este capítulo un análisis (un ensayo, más que una revisión) con el propósito de clarificar y construir un concepto de estrés que no haga dúplica con otros constructos de curso habitual en Psicología. En el desarrollo de esa clarificación el estrés va a aparecer como realidad psicológica caracterizada por la peculiar circunstancia de llamar a la acción, a una clase particular de actividad que es el afrontamiento. Ahora bien, esa especial clase de acción que es la de afrontamiento encaja mal en las grandes concepciones hoy al uso, dominantes: en el "cognitivismo" tanto como en el "conductismo"; y parece requerir un enfoque distinto que, como apropiado nombre, puede llevar el de "psicología de la acción".

### **1. Adaptación y enfoque funcionalista**

El punto de partida del presente análisis es una acepción sumamente general -pero necesaria- de la adaptación como función comportamental universal, como atributo interno de la conducta.

En esa acepción, no hay conducta inadaptada o disfuncional: también las conductas psicopatológicas son funcionales y adaptativas, aunque ineficaces o malogradas.

En su conducta adaptativa -en su conducta, a secas- el sujeto aparece no aislado, no contrapuesto al mundo, sino en relación básica con él. El de adaptación es, en consecuencia, un concepto (y un fenómeno) relacional. Se refiere a dos direcciones de intercambio de energías del agente con el mundo exterior y que son las relaciones: a) de estimulación, de transducción de energía física en psíquica; y b) de conducta motriz y operante [conducta práctica, acción], consistente en transducción de energía psíquica en física.

La adaptación de que aquí se habla no es, pues, adaptación pasiva (adaptarse al entorno, a las circunstancias), o sólo reactiva, sino activa e interactiva: en ella se incluye también adaptar el entorno a las propias necesidades y demandas, y con eso hacerlo vivible, habitable.

En una de sus raras incursiones en el dominio de la teoría, Skinner (1953, cap. 28) se pronunció sobre el valor adaptativo y selectivo del refuerzo. Se aprende -dice Skinner- lo que sirve para la supervivencia (y la "mejor-vivencia", cabría glosarle). En ese mismo contexto, alude al evolucionismo de Darwin: las especies adquieren características que les ponen en mejores condiciones de (sobre)vivir y reproducirse en el medio. Compara, pues, y aproxima el valor selectivo de la adaptación biológica en las especies y el del refuerzo en el comportamiento individual, en el aprendizaje, y también en el comportamiento colectivo, en la configuración de las culturas.

No sólo el conductismo ha hablado de la función adaptativa en la conducta. También la psicología de los procesos perceptivos lo ha puesto de relieve. Frente a teorías estructuralistas (y de la "Gestalt"), que contemplaban la percepción como proceso en sí autosuficiente, la teoría del "New Look", introdujo la perspectiva funcional al inquirir: "¿dónde está el perceptor en la teoría perceptual?" (Klein y Schlesinger, 1949). Era una pregunta por la función adaptativa que el sistema perceptual desempeña para el sujeto perceptor, una función patente incluso en los sesgos perceptivos, ocasionalmente disfuncionales, pero generalmente útiles, al modo de heurísticos rudimentarios.

En parecida perspectiva funcional, de análisis del comportamiento adaptativo, se sitúa Piaget en un asunto tan

básico como el de asumir una noción de inteligencia como "capacidad de adaptarse a situaciones nuevas". Piaget (1967) ha insistido como pocos en la función adaptativa del conocimiento. Ha interpretado el conocimiento como hecho biológico superior en la adaptación (cognitiva, de los esquemas) y ha distinguido dos modalidades: la asimilación, que es incorporación e integración de experiencias nuevas a esquemas preexistentes; y la acomodación, que es modificación de los esquemas para ajustarse a (y poder integrar) nuevos objetos.

## **2. Estrés: una relación evento-reacción**

No toda situación nueva, a la que sea preciso adaptarse, es fuente de estrés. Mientras la adaptación es una función comportamental universal -toda conducta es adaptativa-, la reacción -sea pasiva, sea activa- ante el estrés no es universal: por fortuna, no siempre la conducta humana ha de habérselas con el estrés y responder a él.

Se habla de estrés, cuando la estimulación es dañina, amenazante o ambigua. Se ha concebido, pues, el estrés como estímulo, aunque incluyendo su repercusión o impacto en el sujeto. Así lo entiende Pelechano (1991, pág. 733): "un estímulo o conglomerado de estímulos (sucesos) que son 'externos' al individuo, todos ellos con características afectivamente negativas". Cabe dar de ello una versión cognitiva, y de procesamiento de la información, definiéndolo como: "un exceso o heterogeneidad de estimulación que el individuo no puede procesar de manera correcta" (Fierro, 1983, cap. 3).

En esa concepción del estrés como estímulo, como realidad estimular, se ha desarrollado mucho el estudio de las situaciones o estímulos que son estresores: que lo son de hecho, o bien potencialmente. Se distinguen así y se clasifican -rara vez se definen con rigor- acontecimientos estresores ya crónicos, ya agudos, ya intermitentes; así como también aquellos que significan cambios importantes en la vida de una persona frente a aquellos otros que son meros ajetreos de vida diaria. En ese contexto, la investigación y la evaluación se ha aplicado a estudiar "acontecimientos vitales" y al "reajuste" adaptativo que éstos requieren (Holmes y Rahe, 1967).

Ahora bien ¿qué es un "estresor", un evento vital estresante?; ¿y por qué ciertos acontecimientos son "estresores"? Se supone esta explicación: porque normativamente

(como regla, como norma) generan respuestas estresadas. Así que resulta difícil -en rigor, imposible- definir el estrés del lado del estímulo sin incluir un componente del lado de la reacción de los sujetos. Aparece así la noción de estrés-respuesta: patrones de respuesta estresada, trastorno o alteración emocional y motriz. O bien se presenta a la ansiedad como reacción subjetiva ante circunstancias de ambigüedad o amenaza, de estrés.

Después de criticar, por insuficientes, las nociones del estrés-estímulo y del estrés-respuesta, Lazarus y Folkman (1984) abogan por una concepción del estrés como relación, por un concepto relacional: un acontecimiento estresor sobre un sujeto susceptible. Así se entiende que condiciones ambientales extremas son estrés para todo el mundo, mientras otras no lo son tanto (y hacen aparecer diferencias individuales). Definen, pues el estrés como "una clase particular de relaciones E-R, una relación apreciada ("appraised") por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar" (Lazarus y Folkmann, 1984 / 1986, pág. 43).

### **3. Estrés: riesgo de reacción disfuncional**

El modelo o teoría de Lazarus y Folkman ha pasado a constituir un punto cardinal de casi obligada referencia, aunque sólo sea para separarse de él. También va a ser aquí norte de referencia, sólo que con algunas rectificaciones de rumbo. Las consideraciones que siguen no sólo se sitúan en relación con él. Más que eso, lo dan hasta cierto punto por supuesto, aceptan su núcleo teórico básico: toman como punto de partida un análisis del estrés como relación -una relación  $E \rightarrow R$ , si se quiere- de carácter no generalizado, no la presente en la adaptación como tal (o sea, en toda estimulación y toda conducta), sino particular: la que se da -o llega a darse- ante ciertos estímulos, en ciertas conductas adaptativas.

Ahora bien, a partir de ahí, y aunque estrés implique una relación evento / sujeto, es necesario distinguir en esa relación los elementos objetivos, de acontecimiento, de estímulo, de situación, y los subjetivos, de experiencia, reacción y respuesta del individuo. A ese respecto algunos autores de lengua inglesa (así, Fleming, Baum y Singer, 1984, y Shinn y otros, 1984), además del término "stress" (literalmente: carga, peso, esfuerzo, tensión), utilizan también "strain", que

viene a significar lo mismo (tensión, tirantez, esfuerzo), pero que les sirve para designar el elemento subjetivo y reactivo del estrés. En todo caso, por muy relacional que sea el concepto y la realidad del "estrés", si no se quiere denominar a todo con el mismo término, parece conveniente buscar un término, y no sólo un concepto, para lo que "le sucede" al sujeto ante los eventos estresantes y no ya para lo que sucede en el curso objetivo de esos eventos.

Así las cosas, y manteniendo el concepto esencialmente relacional, no se pierde el norte por reservar el término castellano "estrés" para la reacción subjetiva. Una vez admitido ese término -de origen inglés- por la Real Academia de la Lengua, lo mejor seguramente es adoptarlo en la acepción misma del Diccionario de esa Academia, que dice así: "[Med] Situación de un individuo o de alguno de sus órganos o aparatos que por exigir de ellos un rendimiento superior al normal los pone en riesgo próximo de enfermar". La indicación [Med] señala que se introduce el término en castellano dentro del dominio y la acepción de la Medicina. Pero no es difícil transcribir esa excelente definición léxica de estrés, en extensión y por analogía, al orden psicológico, y proponer definir el estrés psicológico como sigue: "[Psi] Situación -o experiencia- de la persona o de alguno de los sistemas de personalidad que por exigir de ella un rendimiento superior al normal la pone en riesgo de funcionar mal o de pasarlo mal".

La legitimación de una definición así del estrés no proviene sólo o principalmente de la autoridad lexicológica de un Diccionario y de su posible trasposición al ámbito psicológico. Proviene de unos referentes empíricos, de lo que se ha investigado y encontrado bajo el encabezamiento de estrés, así como de su coherencia conceptual o de constructo y de su validez discriminante respecto a otros constructos afines. Viene, en fin, de que torna posibles unos modos y estrategias de intervención psicológica que no se reducen a otros tratamientos, por ejemplo, de la ansiedad o de la depresión.

La anterior caracterización del estrés contiene un término clave, el de "experiencia"; y lo contiene para poner énfasis en ello y señalar la necesidad de recuperar la noción de experiencia para la psicología científica como correlato subjetivo -que no sucedáneo- de las situaciones, de la estimulación. Por otro lado, supone principios varios de psicología de la personalidad, que aquí sólo es posible

mencionar y no justificar (para lo cual véase Fierro, 1996a), a saber: la concepción de personalidad como un conjunto de subsistemas, relacionados pero no idénticos entre sí; y la posible definición de una de las facetas -o subsistemas- de la personalidad como sistema inmunológico, de defensa y de autoprotección.

Aunque se reserve el término "estrés" para la experiencia del sujeto, tal experiencia, desde luego, tiene un origen: se refiere a situaciones, a acontecimientos. A partir de ahí se abre, pues, el tema de las **fuentes** del estrés, de las cualidades de los acontecimientos que los constituyen en generadores de la experiencia de estrés. Cabe a ese propósito señalar algo así como una tríada básica que define a los estresores: pérdida, amenaza, daño. Alguno de estos elementos parece subyacer a las distintas descripciones y taxonomías de los eventos potencialmente creadores de estrés. Pero también hay otros elementos, no fácilmente reductibles a esa tríada, y que suscitan estrés: los "desafíos" del entorno (como subraya McCrae, 1984, en otra tríada: pérdida, amenaza, desafío), la novedad o la ambigüedad de los eventos, el exceso de información y/o estimulación.

En otro orden, en el de otros "antecedentes" del estrés, pero en la persona, y no ya en el medio, en los acontecimientos, suelen señalarse siempre elementos de vulnerabilidad personal, elementos a veces genéricos, y otras veces más precisos, como, por ejemplo, el neuroticismo o la personalidad "tipo A" (cf. Fleming, Baum y Singer, 1984), cuando ésta es vista no sólo como patrón comportamental sino, además, como estructura interna que predispone a la persona en determinada dirección.

## **5. Estrés como desafío que demanda una acción**

Quizá el punto esencial en la delimitación del estrés se halle en señalar sus características **diferenciales** respecto a otros procesos o fenómenos no sólo afines, sino a veces acaso entremezclados con él. Mucha de la literatura actual sobre estrés versa en realidad sobre reacciones, conductas, procesos que tienen ya su denominación, su concepto. Apenas hace falta resaltar que no se gana nada ampliando los límites del estrés hasta tal extensión que casi cualquier evento nuevo es generador de estrés, o que se llama estrés a toda emoción o sensación no placentera. Aquí se va a sostener que el estrés no debe

confundirse ni con el duelo o la pena por una pérdida, ni con el dolor que conllevan muchas experiencias, ni con la fatiga por un esfuerzo prolongado, ni con la ansiedad, la depresión o el conflicto. La experiencia de estrés puede y suele aparecer asociada con alguno o varios de esos elementos, entremezclado con ellos: afectos, sentimientos, emociones, y no sólo cogniciones; mas no por ello se identifica con procesos psicológicos que tienen su propia entidad -y construcción conceptual- y que son de otra naturaleza. Al estrés seguramente le caracteriza un alto contenido emocional negativo (Costa, Somerfield y McCrae, 1996), pero no basta este elemento para delimitarlo frente a otras emociones. Para ser bien analizado y comprendido, ha de ser descrito ante todo en su patrón específico, y no genérico, confuso y confundido con reacciones afines o concomitantes.

Por razones de coherencia conceptual y también de utilidad práctica para la intervención se propone, pues, conceptuar el estrés por la experiencia y la presencia de un desafío situacional a un sujeto agente con recursos escasos. Lo específico suyo entonces consiste en la demanda -sea externa, o autoimpuesta- de una actividad que es necesaria y para la que se dispone de **recursos**, pero **insuficientes**. Suele tratarse de una demanda múltiple: de varias demandas simultáneas y no fácilmente armonizables. Hay que hacer algo; es más, habría que hacer varias cosas a la vez; pero no dispongo de los medios para ello. El estrés surge cuando se hace patente que está en peligro la vida o la calidad de la misma, que ha de hacer algo la persona y que, sin embargo, carece de recursos bastantes para ello.

Cabe todavía agregar otra nota característica, otra propuesta. El estrés se da en situaciones relativamente duraderas, permanentes; no es fenómeno de un instante pasajero. Según eso, no es estrés lo que surge en casos de emergencias. La acción para salvar el propio pellejo, así como también el altruismo e incluso el heroísmo para salvar vidas ajenas en un naufragio, un incendio o un bombardeo, se realiza sin estrés. Este, si acaso, surgirá para atender en tiempo dilatado las consecuencias de la catástrofe, el resultado de una casa o una ciudad en ruinas; pero no está asociado a la emergencia como tal, sólo a sus consecuencias permanentes. Para poder hablar de estrés se requiere que haya una demanda prolongada.

Por eso el estrés no es lo mismo que la tragedia o que la indefensión. En la vida humana hay a veces tragedia. Pero a las

tragedias, al destino, a la "moira" griega o a los poderes de la naturaleza, en rigor, no se les afronta, pues no hay nada que hacer. A ellos estamos sencillamente confrontados como puras víctimas. Se puede plantar cara a la tragedia y a la indefensión al modo de Job o de Edipo, pero aquéllas no demandan nada, sólo padecerlas, pues se cumplen de modo inexorable. Conviene reservar el término "estrés" para situaciones que llaman al afrontamiento, a la acción, y ni siquiera para todas ellas, sino para aquéllas en que el sujeto no tiene medios suficientes - habilidades, hábitos, libertad de acción- para atenderlas. La situación de un accidentado grave, de un gran inválido o de un enfermo terminal puede ser dolorosa, dramática, de indefensión; pero no de estrés: los estresados son los familiares y los profesionales que han de hacer frente a las demandas de su atención por mucho tiempo.

Reunidos todos los elementos comentados, cabe señalar como componentes de la relación integral (relación y transacción situación / sujeto) de estrés: 1) el hecho objetivo de que el individuo no está a la altura de las demandas, de las circunstancias, y no lo está por la dificultad o imposibilidad, con sus escasos recursos, de atender bien a la vez demandas o muy intensas o de signo dispar, incompatibles; 2) el estado o disposición de ánimo de la persona ("mood", humor, talante, emoción, experiencia); 3) el peligro de patrón disfuncional en el comportamiento instrumental y/o el de daños o riesgo relativamente permanente en alguno de los subsistemas de la persona. Una caracterización así esa lque permite discernir el estrés de otros procesos afines y también proceder a estrategias de intervención específicamente dirigidas a facilitar su afrontamiento.

## **6. Estrés y crisis vitales**

El estrés puede constituir el mito de la psicopatología contemporánea, a semejanza de lo que todavía ahora lo es la depresión y de lo que a comienzos de siglo fue la histeria. En otro tiempo, todo o casi todo era histeria; o quizá aparecía la histeria por doquier. Ahora todo -o casi- es estrés; o es quizá que éste aparece realmente por doquier. Aparece ubicuo en la literatura psicológica, en la científica y en la que se vende en los quioscos. Desde luego, ha de reputarse mito tomar como estrés típico el que es propio del ejecutivo y el del



pluriempleado, individuos estresados con los tópicos de tráfico, teléfono, visitas, cartas o fax, y en general exceso de trabajo. Por el contrario, es más bien la falta de trabajo -y la pobreza junto con una familia a la que subvenir- la que puede constituir hoy principal fuente de estrés para muchas personas.

Como variedad vital -y existencial- del estrés durante un tiempo no breve cabe contemplar las llamadas **crisis** de la vida: acontecimientos, sea de ciclo vital o estrictamente biográficos, que por su naturaleza misma generan una situación permanente, irreversible o apenas reversible; que cambian drásticamente el entorno de una persona y, con ello, su experiencia de la vida; que constituyen o pueden constituir crisis de transición y a veces de crecimiento. Crisis de ese género, es decir, duraderos estresores vitales, son -o pueden ser- la pubertad, la muerte de los padres y otros seres íntimos queridos, la pérdida del trabajo o de la pareja, un accidente o enfermedad grave invalidante. Aun entonces, el estrés parece relacionarse no tanto con los acontecimientos mismos, cuanto con sus huellas permanentes, con sus consecuencias duraderas. Es en las huellas que deja en la vida cotidiana donde los eventos se hacen estresores (Eckenrode, 1984; Swindle y Moos, 1992). La muerte de un ser querido genera duelo, congoja, no -o no siempre- estrés. El estrés, si acaso, surge como experiencia de ciertas consecuencias permanentes de esa muerte: experiencia diaria de la ausencia de la persona que fue amada, de la soledad de quien sobrevive o de su desamparo consiguiente que se experimenta tras aquella muerte.

Algunas crisis vitales pertenecen al calendario de la especie (así, la muerte de los padres o el "nido vacío" al emanciparse los hijos) o bien al calendario propio de una sociedad (así, entre nosotros, la jubilación laboral a los 65 años). Por ser comunes o habituales, uno está dispuesto o suele disponerse a ellas. Otras crisis son idio- y bio-gráficas, propias del individuo, al que le pillan impreparado, más difíciles y también, por tanto, más costosas, peores de afrontar. La resolución positiva de unas y otras crisis abre una nueva etapa de desarrollo personal y autorrealización, como destacan los modelos de estadios de la identidad (Erikson, 1968; Loevinger, 1976). Pero el fracaso en afrontarlas le puede hundir a la persona en la miseria: en la depresión y en la infelicidad.

En todas sus formas, el estrés demanda acción. Si un acontecimiento no requiere acción, ahí no se da estrés: tal es

la característica diferencial aquí propuesta. Una psicología del estrés, por tanto, ha de atender también a la acción requerida: es la conducta de afrontamiento.

## **7. Afrontamiento**

Es del todo acertada la correspondencia que Lazarus y Folkman (1984) establecen entre estrés y afrontamiento: éste constituye la conducta apropiada y relativa al estrés. Como también comentan con acierto, la conducta relacionada con el estrés incluye, en realidad, dos géneros de respuesta. Una es la conducta "respondiente", que, a su vez, se compone, primero, de percepción no sólo del peligro, de la pérdida o el daño, sino también -si es correcto el precedente análisis- de la demanda (percepción y, además, "appraisal": apreciación, estimación, juicio); y, segundo, de reacción y alteración emocional. Otra es la conducta adaptativa específicamente relativa a la demanda y que asimismo se compone, a su vez, de dos elementos: una "re-apreciación" del daño, pérdida, amenaza, pero también, por otro lado, de los propios recursos para hacerle frente; y una acción propmeiante tal, una conducta instrumental, operante, que trata de realizar los requeridos cambios en el entorno.

Afrontamiento es la respuesta adaptativa al estrés. Costa, Somerfield y McCrae (1996) resaltan que debe distinguirse entre adaptación, término muy amplio que cubre la totalidad de la conducta, y afrontamiento, una especial categoría de adaptación elicitada en el individuo por circunstancias inusualmente abrumadoras. Lazarus y Folkman (1984 / 1986, pág. 164) lo formulan con una excelente definición, que basta reproducir aquí con algunas glosas propias entre paréntesis: "esfuerzos [actos, procesos] cognitivos y comportamentales constantemente cambiantes [adaptativos, flexibles] para manejar las demandas específicas externas o internas apreciadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo". Lo de "manejar" es sumamente genérico, pero certero. En el afrontamiento no siempre se atienden las demandas objetivas, no siempre se resuelve la amenaza, se evita la pérdida o se disipa el daño; simplemente se les maneja hasta cierto punto, se "negocia" con la realidad, se reduce o mitiga hasta donde se puede. También hay afrontamiento en situaciones como la del "aterriza como puedas". El afrontamiento, en suma, entraña siempre la adquisición de un cierto "control" de la situación, pero un control que oscila

mucho: desde el dominio ("mastery"), el hacerse dueño de la situación, hasta el simple "apañárselas como uno pueda" o, todavía menos, un somero control de sólo las emociones suscitadas por el evento estresante.

El afrontamiento es siempre, en alguna medida, extraer recursos de la falta de recursos, o sea, sacar fuerzas de flaqueza. Esto no es una paradoja y tiene que ver con el doble momento de la "apreciación": un momento que es el del juicio primario, el que aprecia el evento-fuente del estrés como dañino, amenazante, desafiante; y otro momento de juicio secundario (de reconsideración: "reappraisal") en el que se vuelve a apreciar la situación y se valoran, sopesan, también los propios recursos para afrontar.

La acción completa de afrontamiento incluye un componente instrumental, operante, de alguna transformación en el medio, mas no sólo o no siempre del medio exterior: a veces se trata de transformación del medio interior. A ese propósito Lazarus y Folkman (1984) distinguen dos tipos -que son dos funciones- del afrontamiento: 1º) el dirigido al **problema** objetivo, a la demanda, a la tarea, afrontamiento que trata de solucionar el problema, de realizar la acción requerida; 2º) el dirigido a la propia **emoción** del sujeto ante la situación estresante, para modificar el modo de vivir la situación y eso aun en el caso de no poder hacer nada por cambiar esta situación. La nueva consideración cognitiva y valorativa ("reappraisal") puede servir a una u otra función; y es instrumental el afrontamiento dirigido a la emoción tanto como el orientado al problema. Pero las estrategias para una y otra función no siempre coinciden. Por lo general, se facilitan mutuamente: así, llevar bien preparado un examen permite resolverlo bien (problema), al propio tiempo que reduce la ansiedad (emoción). Pero también pueden interferir entre sí: por ejemplo, adoptar una decisión prematura, poco meditada, contribuye a disminuir la preocupación (emoción), pero al precio de renunciar a obtener más información y elementos de juicio para hacer frente al problema de modo adecuado.

## **8. Estrategias de afrontamiento**

Hay muchos modos de afrontar y no todos ellos son deliberados, ni siquiera voluntarios. Es el caso de los mecanismos de defensa, postulados por el psicoanálisis, pero

estudiados también por la psicología objetiva, ya experimental (Zeller, 1950), ya dimensional o estructural (Byrne, 1974). Tales mecanismos constituyen modos de afrontamiento: modos "mecánicos", automatizados, a la manera de un resorte, como su mismo nombre y metáfora básica indica; afrontamiento, por otra parte, orientado a la emoción, a la propia ansiedad y desazón, más que al problema objetivo. Pero puede ampliarse -y transformarse- mucho la noción de "defensa" hasta abarcar asimismo la que se organiza frente a la realidad exterior, al peligro objetivo, al problema, e incluir no sólo mecanismos automáticos, sino también estrategias conscientes. Aparece así la idea -y la práctica deliberada- de las **estrategias de afrontamiento**. Muchas de ellas son cognitivas, de manejo de la memoria, de la información, de atención selectiva (Holahan, Moos y Schaefer, 1996). Las estrategias guardan relación con la toma de decisiones: no se afronta sin tomar decisiones, sólo que - como efecto lateral indeseado- tener que decidir suele ser, a su vez, una fuente de estrés (Fierro, 1993, cap. 3, 1).

Bajo el modo del automatismo o bien de la estrategia propiamente tal, existen distintas direcciones del afrontamiento. A menudo suele hablarse del doble sistema "fight" / "flight": enfrentamiento mediante aproximación o, por el contrario, huida o evitación (Holahan, Moos y Schaefer, 1996); o sea, en el peligro, dar la cara o dar la espalda. Es muy amplio en todo caso el rango de las conductas de afrontamiento: desde la defensa perceptiva hasta el apego, la agresión, la reactancia, la comunicación social, la búsqueda de información o de apoyo social.

Muchas de las estrategias de afrontamiento, por no decir todas, tienen un importante componente cognitivo, de procesamiento de la información, de manejo de los estímulos estresores. A la postre, lo que se afronta es la "realidad": lo que se opone a la omnipotencia del deseo, del pensamiento desiderativo. El afrontamiento involucra siempre un principio cognitivo de realidad, de racionalidad práctica.

Buena parte de la investigación aplicada -como testimonian otros capítulos de este mismo volumen- se concentra en las estrategias que tienden a hacer eficaz, funcional, al afrontamiento. No es posible dar un repaso, ni siquiera somero, a las diferentes estrategias. En un Inventario para evaluación de respuestas de afrontamiento, Moos (1993) ha realizado una catalogación exhaustiva de tales estrategias en cuatro grandes

categorías: cognitivas, comportamentales y de evitación (ya cognitiva, ya comportamental). Por su parte, y de modo menos sistemático, Stone y Neale (1984) han operado con ocho categorías de afrontamiento: distracción, redefinición de la situación, acción directa, catarsis, aceptación, soporte social, relajación y religiosidad.

El afrontamiento es una variedad singularmente destacada de conducta, una variedad en la que luce de modo excepcional la función adaptativa de todo comportamiento. A veces contribuye de hecho a adaptar al agente; otras veces no lo logra. En cuanto modalidad de la conducta, el afrontamiento ha de ser definido con independencia de su resultado, de su eficacia; pero esto no significa que sea indiferente tal resultado perseguido: el acierto en su funcionalidad adaptativa. Es difícil establecer leyes generales sobre las circunstancias en que cumple esa función. Seguramente la más cierta de esas leyes es la cauta afirmación de que "las estrategias de afrontamiento funcionan con efectos modestos, algunas veces y en algunas personas" (Zeidner y Saklofske, 1996).

En relación con el buen o mal funcionamiento de la acción de afrontar, aparece toda la temática de los eventos consiguientes al estrés, con o sin el debido afrontamiento: consecuencias del estrés, del no haber afrontado, o de haber afrontado mal, o haber afrontado bien, con éxito, pero también con costes psicológicos que han venido a significar malestar o nuevo estrés. Buena parte de la investigación y la teoría sobre el estrés se concentra, pues, no ya en sus fuentes, en sus factores determinantes, sino en sus consecuencias, en sus efectos. Los eventos estresores y los recursos influyen -se dice- la salud y el bienestar (Holahan y Moos, 1985; Moos, 1988). El estrés llega a afectar y alterar el sistema inmunológico del organismo; lo hace más vulnerable a agentes de infección (Glaser y Kiecolt-Glaser, 1994). Con ello se completa el curso de acción de estrés →→ afrontamiento →→ consecuencias, cuyo análisis global y formalización teórica han tratado de recoger diferentes modelos.

## **9. Algunos modelos de estrés y afrontamiento**

Los modelos, en ciencia, son metáforas desarrolladas, sistematizadas; son analogías intuitivas, razonables y razonadas, que buscan semejanzas en algo mejor conocido o más

inteligible, y que a partir de eso tratan de representar lo peor conocido. Contribuyen a esclarecer las relaciones entre fenómenos, pero no, en rigor, a establecerlas. Son guías heurísticas y pragmáticas, que sirven a la investigación, a la construcción de teorías y a la propia intervención tecnológica. Modelos los hay, desde luego, sólo descriptivos; los hay también explicativos, o de carácter práctico, aplicado. Los modelos difieren de las teorías propiamente tales en uno o ambos de estos elementos: 1) se refieren a un ámbito relativamente reducido de fenómenos; 2) no cuentan con el respaldo de hallazgos de investigación, de evidencias empíricas suficientes para juzgarlos sólidos. En ese sentido, los modelos sirven a la clarificación de los fenómenos y a la exploración de relaciones entre ellos; y pertenecen a la imaginación -que no fantasía-científica.

En Psicología, como en otras ciencias, los modelos resultan del cúmulo de evidencias ya disponibles y contribuyen a recoger ulteriores evidencias. En materia de estrés y afrontamiento, al tratar de poner juntos los elementos conceptuales y empíricos pertinentes, han aparecido modelos varios que sugieren algún género de determinación o de proceso de unos a otros. Uno de los modelos conceptuales, analíticos, más simples es el propuesto por Moos y Schaefer (1993), relativo al afrontamiento positivamente funcional, adaptativo, ante unos eventos estresantes que han llegado a constituir una crisis vital. En su inserción aquí no hay de cosecha propia más que el encabezamiento que se le antepone:

### **Modelo 1**

#### **Diagrama de una crisis bien resuelta en un buen afrontamiento**

I  
SISTEMA AMBIENTAL  
(estresores vitales,  
recursos sociales)

III  
CRISIS VITALES  
Y TRANSICIONES  
(factores de  
acontecimiento)

IV  
APRECIACION COGNITIVA  
Y RESPUESTAS DE  
AFRONTAMIENTO

V  
SALUD Y  
BIENESTAR

II  
SISTEMA PERSONAL  
(Factores demográficos  
y personales)

Este diagrama necesita escasa explicación. En él pueden reconocerse varios elementos destacados en epígrafes anteriores: el papel del ambiente, con sus estresores, pero también con sus recursos, y el papel del sistema de la persona; el modo en que la relación entre ambos elementos cristaliza en estrés, acaso en crisis vital, de transición; el papel que la reapreciación cognitiva desempeña en el afrontamiento; los efectos saludables (bienestar y salud) que se siguen de un buen afrontamiento.

Tampoco necesita comentario el modelo de Lazarus y Folkmann (1984 / 1986, pág. 323), recogido a continuación y que refleja en denso resumen el grueso de su teorización sobre estrés, afrontamiento y procesos mediadores. Como elemento todavía no mencionado en esa teorización está el distinguir entre efectos inmediatos (fisiológicos, de sentimientos y estados de ánimo) y efectos a largo plazo, donde aparecen las consecuencias que tópicamente suelen ahí siempre señalarse: bienestar, salud (o enfermedad) y buen (o mal) funcionamiento social adaptativo.

-----aquí Modelo 2-----

Los modelos de carácter conceptual, analítico, pueden multiplicarse casi indefinidamente, al menos mientras no choquen demasiado a las claras con las evidencias disponibles. De mayor interés son, sin embargo, los modelos formalmente empíricos, en forma de análisis de vías o de ecuaciones estructurales, que recogen -y no sólo predicen- relaciones ya observadas. Es el caso del modelo de Eckenrode (1984), que se resume a continuación en un diagrama suyo, otra vez con un rótulo propio, añadido para su inserción aquí:

**Modelo 3**

**Modelo estructural de estrés y humor**

EVENTOS VITALES

ESTRESORES DIARIOS

BALANCE AFECTIVO

HUMOR COTIDIANO

ESTRESORES CRONICOS

SINTOMAS DIARIOS

También este diagrama es elocuente por sí solo y se basta sin apenas comentarios. En él aparece y se resalta cómo los eventos vitales y los estresores permanentes ejercen finalmente su efecto sobre el humor cotidiano -positivo o negativo- a través de mediaciones también cotidianas. A diferencia de los modelos anteriores, que presentan a salud y bienestar como variable(s) dependiente(s) última(s), este diagrama se limita a colocar en esa posición al talante o humor ("mood") cotidiano, que en cambio en el modelo 2 ocupa la posición de los efectos inmediatos. Esta limitación lo restringe en su ámbito conceptual, pero con la ventaja de hacerlo operacional, contrastable, empírico.

Junto a esas y otras representaciones imaginables de los procesos en que consiste el estrés y en que aparece el afrontamiento, está el modelo que sigue, de elaboración propia, con propósito integrador, no contrastado empíricamente, por desgracia, a diferencia del modelo 3, pero bien fundamentado, a semejanza del modelo 2, al que se asemeja demasiado para presumir de alguna originalidad.

Es un modelo no sólo conceptual, integrador de hallazgos, sinóptico de conocimientos al día de hoy, sino también heurístico: propone hipótesis de investigación; y aspira a poder transformar las flechas hipotéticas en coeficientes de determinación en un análisis de vías.

Este otro diagrama, al que en orden numeral le toca ser aquí modelo 4, es en realidad modelo enésimo en esta materia y no va a cumplir otra función que la de condensar y visualizar en un mapa semántico o conceptual -y, si se quiere, puesto que va con vectores, en un diagrama de flujo, ahora en vertical y no en horizontal como los anteriores- los conceptos y constructos o,



mejor, los hechos y los procesos principales que suelen aparecer en la literatura sobre estrés y que han sido referidos en las páginas anteriores.

#### **Modelo 4**

##### **Antecedentes y consecuencias de estrés y afrontamiento**

(I)

**Situaciones  
(acontecimientos)**

**Persona  
(vulnerabilidad  
y recursos)**

(II)

**Experiencia de estrés (y acaso crisis)  
(Cognición primaria y emociones)**

(III)

**Reconsideración (cognición secundaria)  
y proceso de decisión**

**Enseñanza, entrenamiento  
(intervención de otros)**

(IV)

**Acción de afrontamiento  
(logrado o malogrado)**

(V)

**Salud / Enfermedad  
(In)adaptación**

**Bienestar/ Malestar**

Todo el cuadro anterior podría haber quedado sin líneas en flecha. Sería entonces un mapa semántico, de conceptos relacionados, susceptible de lectura en casi cualesquiera direcciones. Al haberlo dispuesto en cinco fases o momentos sucesivos y haber colocado las líneas orientadas, que están por vectores de sucesión e influencia, se asumen, además, unas determinadas hipótesis de dirección de la causalidad, la influencia, la determinación. Pero tales líneas en flecha son,

todas, tentativas, hipotéticas. Lo que no quiere decir, sin embargo, que sean producto de mera especulación. Son congruentes con el grueso de nuestro conocimiento actual del estrés y del afrontamiento, de sus antecedentes y de sus consecuencias.

El parecido con el modelo 2 es completo en los momentos inicial y final. Las diferencias están en las fases intermedias. Mientras en el modelo 2 el estrés ni siquiera aparece en modo explícito, pues se reputa consistir en el proceso entero y no en alguna de sus fases, aquí sí que tiene su lugar, su momento en la cadena comportamental: es el momento de la conducta reactiva del sujeto, con su percepción, cognición o juicio y emociones referentes a la fuente estresora. Por otro lado, se destaca el afrontamiento como acción propiamente dicha. Es verdad que la mera reconsideración -la cognición apreciativa secundaria- puede contribuir a reducir la emoción de estrés; pero incluso el afrontamiento dirigido a la emoción, y no al problema, difícilmente llega a resultar logrado sin acciones (relajación muscular, actividad centrada en otros asuntos, etcétera). Esto justifica analizar la acción de afrontamiento como fase del entero proceso, no reducible a la fase cognitiva; y justifica asimismo poner de relieve en la fase cognitiva el necesario proceso de decisión. Sin este proceso habrá mecanismos de defensa, que a su manera también son afrontamiento, mas no acción estrictamente tal en el sentido en que va a concretarse enseguida.

El diagrama hace explícito el dispar resultado del estrés (en su caso, de la crisis) y del afrontamiento, el cual puede resultar inadecuado, incompetente, malogrado, o bien, por el contrario, eficaz, funcional, logrado, con la resolución positiva del estrés y de la crisis. El diagrama podría contener asimismo bucles de retorno, de abajo a arriba, desde los momentos posteriores a los anteriores del proceso, bien entendido, sin embargo, que tales bucles operan en una dirección temporal bien precisa, según la flecha del tiempo, del "antes" al "después", conforme recogen más adelante los esquemas 3 y 4.

El modelo 4 contiene ciertos elementos que no siempre están a la vista en los modelos anteriormente mencionados y que contribuyen, si no a enriquecer la construcción conceptual y las propuestas heurísticas, sí a esclarecerlas en importantes aspectos: al conjunto de factores personales relacionables con el estrés -aparte de los recursos a disposición del agente- se le conceptúa como vulnerabilidad, una dimensión fácilmente

identificable con ciertos patrones de personalidad, como el patrón tipo-A, o el neuroticismo; aparece la "tríada" del afrontamiento logrado (bienestar, salud, adaptación) que, en cierto modo, da la réplica a la tríada básica del estrés y de sus connotaciones negativas (daño, pérdida, amenaza), a la vez que tiene su reverso en los efectos de la acción malograda o de la inacción (malestar, enfermedad, inadaptación); se hacen explícitas las actuaciones de otras personas, profesionales o no (enseñanza, entrenamiento, intervención en general), que pueden contribuir a que el sujeto bajo estrés adopte adecuadas estrategias de afrontamiento; sobre todo, se destaca que son acciones, más que cogniciones o emociones, las que conforman el afrontamiento.

## **10. La psicología de la acción**

Justo a partir de la idea de que el afrontamiento consiste, sobre todo, en acciones procede el resto de consideraciones por desarrollar todavía, consideraciones en las que se intenta poner de relieve el alcance generalizable de los principales conceptos hasta aquí utilizados.

Para comenzar por los acontecimientos, sean vitales (de pocas veces en la vida), sean cotidianos (del día a día): tales eventos o situaciones son conjuntos más o menos duraderos, pero en todo caso amplios, que engloban una extensa variedad de estímulos y que contribuyen a determinar determinados tipos de experiencias en el sujeto. Quizá es el momento de decir aquí que el concepto de experiencia se halla a la espera de rehabilitación, elaboración y estudio en Psicología. Gozó de merecida atención por parte de algunos clásicos de la psicología (empezando por James, 1902 / 1986); y la ha recibido asimismo de aquellos investigadores de lengua francesa que han llamado "expérience" a las situaciones sea experimentales, sea de observación bien controlada, como las de la investigación piagetiana típica. Y merece ser recuperado y reintegrado a un lugar conceptual clave, porque -hace falta decirlo, subrayarlo- lo que importa y cuenta en Psicología, aun en la más enfáticamente afincada en la primacía -por lo demás, dudosa- del estímulo, no son tanto los acontecimientos o estímulos y situaciones, cuanto las experiencias -perceptivas, emotivas, cognitivas- que esos eventos estimulares elicitán.

Por experiencia ha de entenderse la que la psicología

antes llamada soviética (Fernández Trespalacios, 1982) denominó conducta "aférente" o "aférencial": aquella actividad psicológica que se produce de fuera a adentro, en la dirección de interacción con el entorno que va hacia el interior del sujeto. En ese sentido, y de acuerdo con las especificaciones conceptuales antes presentadas, el estrés constituye conducta aférente, experiencia y, por cierto, experiencia de alta relevancia y significación en la vida humana.

La otra vertiente de la conducta es la "eferente" o "eferencial", la que va de dentro a fuera, la que sale del agente para afectar al medio, para operar cambios en él, la conducta que es acción, práctica. El afrontamiento es conducta, como el estrés, pero conducta eferente, acción. Es una clase particular de conducta especialmente significativa. También a este propósito cabe recordar y traer una noción afín en la psicología "soviética", la que con Leontiev y Rubinstein como principales inspiradores, destaca la **actividad** humana. Dicha psicología ha entendido por actividad tanto la psíquica, mental, interna, como la externa, objetivada, física. La actividad es "relación real entre sujeto y objeto en la que la mente es un componente necesario" y "en cuyo curso surgen las emociones" (Lomov, 1982, pág. 67). Es "un fenómeno humano, propositivo, activo, que se desarrolla en el tiempo; es social: regido por metas sociales significativas, sujeto a normas sociales y ajustado a ellas" (Radzikhovskii, 1984, pág. 35).

Es un concepto -el de acción- también presente a este otro lado de lo que durante decenios fue el "telón de acero", en la psicología europea (en Harré, 1979; en Nuttin, 1980), así como al otro lado del Atlántico, en la norteamericana. Han sido, sobre todo, psicólogos sociales, quienes lo han desarrollado, a veces en modelos concretos y bien especificados, como el de Cranach, Mächler y Steiner (1985) en la que presentan como "teoría de la acción dirigida a metas" ("goal-directed") y que concierne a la conducta que se orienta a tales metas de forma consciente, planificada e intencionada. Lo que se desprende de dichos modelos y teorías es una psicología centrada en la acción. El nombre, por supuesto, es lo de menos: acción, actividad, práctica, tarea, quizás incluso conducta operante valen o pueden valer con tal de definirlos apropiadamente. Lo que importa son los conceptos básicos y los principios de análisis. Bajo diferentes nombres, en todo caso, son reconocibles modelos y teorías pertenecientes a un mismo linaje,

con un común aire de familia.

La acción es conducta operante, actividad productiva práctica, que opera y genera no sólo consecuencias de refuerzo o satisfacción en la experiencia subjetiva del agente, o en su aprendizaje, sino también efectos "objetivos" en forma de alguna modificación en la "realidad", sea la exterior, sea la del propio organismo en cuanto realidad biológica. La acción, además, es una actividad en curso, en desarrollo, en duración. Las unidades relevantes de acción no se producen de modo instantáneo o, como regla, en un tiempo breve; antes bien, **duran**, se expanden y despliegan en una dimensión de tiempo y sucesión, en un orden temporal, secuencial, así como también en una organización jerárquica, unas después de otras, unas al servicio de otras, subordinadas a ellas. En su desarrollo se producen tanto actos consumatorios, en cierto modo terminales para cada secuencia, por ejemplo, hacer el amor o comer, cuanto asimismo actividades instrumentales que preparan a aquéllos: respectivamente, en los ejemplos, los actos de cortejo y los de preparación del alimento. En la ligazón de actos consumatorios e instrumentales -fines y medios, respectivamente- se hace manifiesta la función adaptativa así como también el carácter propositivo y significativo de la conducta humana, su orientación a metas, finalidades, y su intencionalidad o direccionalidad.

## **11. Modelos de afrontamiento y teoría de la acción**

Cabe ahora tomar de nuevo el análisis del afrontamiento y tomarlo otra vez por uno de los cabos del modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984, cap. 11)). En el curso de su análisis de la conducta de afrontamiento, de la posible intervención terapéutica para favorecerla, estos autores enuncian una serie de tesis, de principios: 1) los **sentimientos** modelan los pensamientos y los actos; 2) los **pensamientos** modelan los actos y los sentimientos; 3) los **actos** modelan el pensamiento y los sentimientos; 4) el **entorno** modela pensamientos, actos y sentimientos. La cauta expresión "modelan" puede interpretarse equivalente a "contribuyen a determinar", aunque tampoco puntualizan los autores si en los cuatro enunciados tiene ese verbo exactamente el mismo alcance.

Pues bien, también aquí las proposiciones teóricas y las propuestas prácticas de esos autores merecen ser prolongadas y

completadas. A un modelo en verdad transaccional le queda por reconocer otra posible dirección de la determinación o la influencia: la que desde los actos, las acciones, la conducta operante, va al entorno, al medio, para modificarlo en algo. Pensamientos y sentimientos, por sí solos, desde luego, no inciden en el entorno; pero **las acciones sí**: las acciones dejan huellas, secuelas en la realidad exterior, contribuyen a modelarla. Este es el punto en que una psicología de la acción no tanto corrige cuanto hace explícitos y pone énfasis en algunos elementos -quizá presentes, pero no visibles- del modelo transaccional.

El análisis de las relaciones estrés / afrontamiento, un análisis que lo esclarece justo como fenómenos interrelacionados, en transacción, permite desarrollar un modelo (y núcleo conceptual) para una concepción general de la conducta. Existe paralelismo entre una teoría general del comportamiento y una teoría del afrontamiento. Respecto a la teoría general aquí sólo puede esbozarse algo que está desarrollado en otro lugar (Fierro, 1996b); y sólo cabe llamar la atención sobre qué índole de teoría reclama el estudio del afrontamiento: resaltar que la conducta de afrontamiento reclama una concepción psicológica distinta de la sustentada sea por el "cognitivismo" -cuyas versiones vulgatas ignoran la conducta práctica-, sea por el "conductismo" -cuya ortodoxia divulgada ignora al sujeto agente como principio de acción, intrínsecamente activado y motivado-. Sin negar que desde premisas ya conductistas ya cognitivas, pero siempre ensanchadas y liberalizadas, sea posible asumir la totalidad de los eventos que ocurren no sólo antes, sino también después y a consecuencia de una conducta práctica -de una acción del agente que no es mera reacción a estímulos exteriores- el caso es que, siquiera en confesada dejación de pasados equívocos, resulta menos ambiguo profesar una concepción psicológica bajo el paraguas de otro encabezamiento, como es el de una psicología de la acción.

## **12. Estrés como experiencia y afrontamiento como práctica**

En el marco de una psicología de la acción, la relación de estrés y afrontamiento puede formularse en términos de conducta aferentes y eferentes, de puros eventos, de procesos: eventos y procesos, primero, de experiencia y, luego, de acción. Aparece entonces un modelo teórico de las secuencias: experiencia →→

acción →→ experiencia, etcétera, que cabe cifrar en el siguiente esquema, con dos versiones distintas.

### Esquema 1

#### Secuencia de experiencias (estrés) y acciones (afrentamiento)

(a)  $\dots X_1 \rightarrow A_2 \rightarrow X_3 \rightarrow A_4 \rightarrow X_5 \dots$

o mejor,

(b)  $\dots X_1 \rightarrow X_3 \rightarrow X_5 \dots$

$\dots \rightarrow A_2 \rightarrow A_4 \rightarrow A_6 \dots$

Las A están por las **acciones** (unidades de acción) y las X por las **experiencias** (unidades de experiencia), que son también eventos: los eventos (estímulos, situaciones) en cuanto psicológicos. La representación de la cadena -potencialmente indefinida, interminable- queda recortada en un fragmento que toma como extremo inicial una X, y cuyos momentos numeran los subíndices. Podría igualmente tomarse por instancia inicial una A (acción). El esquema muestra cómo las acciones se alternan con las experiencias (y los eventos del entorno). También podría decirse de otro modo: cómo las conductas se entrecruzan con los estímulos; o todavía, en el léxico antes introducido: cómo la conducta o actividad "aferencial", de fuera a adentro (sobre todo, perceptiva y emotiva), se alterna y entrelaza con la actividad "eferencial", de dentro a afuera (conducta motriz, operante). El esquema visualiza así el surgimiento y genealogía de las acciones, pero también de (algunas de) las situaciones, de los estímulos.

Una psicología de la acción destaca los encadenamientos de **acción →→ experiencia →→ acción**: pone de relieve cómo se entrecruzan acciones y situaciones; cómo las personas moldean su propia situación psicológica, ya modificando determinadas condiciones objetivas de la misma, ya eligiendo entrar y estar en unas y no en otras situaciones que, a su vez, serán determinantes de sus futuros actos. Al estudiar esa concatenación, ese engranaje, emerge de modo muy concreto el componente activo e interactivo, el **intercambio** de energías entre el agente y su entorno, así como el **curso histórico de los**

**acontecimientos** producidos en ese intercambio.

En tales términos se comprenden las series, los diagramas de flujo y los bucles de retroalimentación -colocables en los modelos 1 a 4- entre las experiencias de estrés y las acciones de afrontamiento. También en ellos, como en toda secuencia comportamental significativa, aparece la concatenación entre las experiencias (eventos estresores o, mejor, reacción psicológica, conducta aferencial relacionada con ellos) y las acciones: de afrontamiento, de conducta eferencial, instrumental, que, sin embargo, como componente suyo interno, contiene elementos cognitivos, evaluativos y de decisión. Cada experiencia de estrés demanda -y a veces conduce a- una acción de afrontamiento, la cual, por otro lado, ejerce algún cambio en la realidad, adaptativo o no, un cambio que, a su vez, repercutirá sobre el sujeto agente en forma de una nueva experiencia en mayor o menor medida demandante, desafiante, estresante. Afrontamiento eficazmente adaptativo es aquél que contribuye a reducir el nivel de la demanda, del estrés.

La versión (b) del esquema se ordena a subrayar que las dos corrientes de conducta, la de experiencias y la de acciones, en la secuencia estrés →→ afrontamiento o en otras secuencias de comportamiento, no son simétricas. Las experiencias no dependen sólo de las acciones: tienen su propia alimentación en otras fuentes, en eventos que suceden con mínima o nula intervención del propio sujeto agente; al fin y al cabo, las experiencias de una persona sólo en una pequeña parte dependen de sus propios comportamientos. Es preciso, por tanto, subrayar no sólo la relativa dependencia que las experiencias tienen respecto a las acciones, sino también su gran independencia: su origen en factores del todo ajenos a la conducta del individuo. Para resaltarlo conviene, sin embargo, pasar a otro esquema, el del determinismo recíproco, donde además se hace presente de modo explícito la instancia misma del agente.

### **13. El curso del estrés y del afrontamiento**

En el esquema 1 el sujeto agente, la persona, no aparece propiamente por ningún sitio. Pero está fuera de duda que no puede quedar omitido. Todos los modelos de estrés y afrontamiento lo incorporan de algún modo, al menos bajo el modo de su vulnerabilidad y de sus propios recursos personales. Algunos autores (Costa, Somerfield y McCrae, 1996) hacen de los



rasgos y de los procesos dinámicos de personalidad la clave de una reconceptualización del tema. Cabe, pues -en rigor, es obligado pasar a- una representación no ya binaria, sino ternaria, de la secuencia comportamental, un esquema donde se haga explícita la posición activa del sujeto agente.

Hay para eso varios posibles modelos. El más difundido y popular, sin duda, es el de Bandura (1978) en su principio de determinismo recíproco, representable en un esquema triangular, reproducido hasta la saciedad en toda clase de manuales de Psicología y aquí, una vez más, a la vista del lector, en geometría algo distinta de la original, en el esquema 2.

## **Esquema 2**

### **El triángulo del determinismo recíproco**

S

C

P

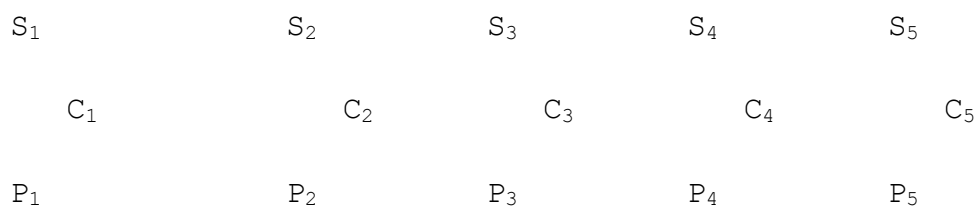
El triángulo equilátero típico en cuyos vértices Bandura coloca S (situación), P (personalidad) y C (conducta), está sustituido en el esquema 2 por un triángulo deliberadamente irregular, primero, para subrayar que el determinismo no es simétrico y con reciprocidad igual bajo todos sus aspectos: la conducta depende de la situación mucho más que la situación de la conducta; y, segundo, para preparar un diagrama más amplio, que despliega el de Bandura -de foto fija, estático, estructural- en la dimensión del tiempo. Este nuevo diagrama no será ya el de una imagen fija y una geometría de vectores simétricos. Será un diagrama cinético -o cinematográfico- que trata de dibujar cómo corre a lo largo del tiempo la película de las influencias mutuas entre las instancias en juego. En él, además, en una doble franja, superior e inferior, se va a indicar que un conjunto de eventos, de procesos, en gran medida independientes del triángulo básico, inciden desde fuera en él: en la secuencia de las situaciones suceden acontecimientos del todo exógenos, extraños; en la persona agente se producen procesos biológicos no generados por los otros dos vértices del

triángulo. Es así como aparece una figura del determinismo recíproco bastante más compleja, dibujada en el esquema 3.

### Esquema 3

#### El curso de las determinaciones mutuas

*entrada externa físico-social*



*entrada biológica interna*

Este esquema despliega en la duración y la sucesión la imagen que Bandura ofrece en sincronía, en geometría estática y con el riesgo encima de entender la reciprocidad como circularidad y como simetría. Los subíndices denotan los momentos temporales de cada instancia. El esquema 3, además de mostrar el despliegue de las determinaciones mutuas a lo largo del tiempo, de los momentos y los eventos, hace explícita una puntualización inequívoca respecto al sentido de la "reciprocidad" y de las relaciones de influencia de cada instancia con las demás: las influencias se producen en la dirección del tiempo.

Entre las diversas C no se trazan líneas, porque cada conducta -o acción- es puro acontecimiento y de suyo no guarda conexión directa e inmediata con el evento comportamental anterior, con el que tiene relaciones, pero siempre mediadas (por la mediación de P y de S). En cambio, las instancias S y P no sólo acontecen; además, **son** y **perduran**: poseen una realidad no sólo instantánea, sino duradera. En el sujeto y en su entorno ocurren cosas, se producen cambios, pero ellos mismos existen y no sólo acontecen; están ahí con entidad sustantiva. Su naturaleza es no sólo de eventos, sino a la vez de estructuras, de realidades perdurables, cambiantes también, sin lugar a dudas, pero permanentes aun en los cambios y pese a ellos:

permanentes como sustrato de los cambios, consistentes en un espesor de realidad que sirve de soporte a las continuas transformaciones.

El esquema 3 es deudor de Bandura (1978) no sólo en la feliz concreción del ámbito estudiado por la Psicología y constituido en tres instancias -situación, personalidad, conducta- y en sus recíprocas determinaciones. Lo es asimismo en la idea de que el principio del determinismo recíproco es un "principio analítico genérico", una guía o directriz para el análisis y la investigación. Cabe añadir: es el embrión de una posible construcción teórica, de una concepción general en Psicología, una concepción, empero, que desborda tanto al conductismo como al cognitivismo -por muchos guiños cómplices, pero equívocos, que a ambos dedica Bandura- y que reclama una alternativa, como la de una psicología de la acción. Es, además, un principio heurístico, y no sólo teórico, pues puede y debe orientar la búsqueda, la exploración de relaciones, la investigación. Esta debería llegar a ser capaz de establecer coeficientes de regresión, pesos beta, valores de predicción en todas las flechas que discurren entre las tres instancias, aunque siempre en la dirección de la gran flecha del tiempo: del antes al después.

Naturalmente esos pesos o coeficientes no serán los mismos en cada momento y para cualquier ámbito de comportamiento. Variarán mucho según ámbitos, según ocasiones, según personas. La transformación de la figura 3 -principio analítico genérico- en un diagrama de vías no es posible salvo para fragmentos bien delimitados de la experiencia y de la acción humana. Es ahí donde toda la temática de estrés y afrontamiento adquiere un valor añadido: el de espacio de laboratorio -y de estudio de campo- para una teoría general de la acción. Esquemas como el del anterior modelo 4 (recogido en epígrafe 9) constituyen especificaciones y concreciones del esquema 3. Dichos modelo y esquema han de entenderse cada uno a la luz del otro. Las relaciones genéricas entre persona, situación y conducta, se concretan ahora, dentro del esquema 4, en relaciones entre persona, experiencia de estrés y acción de afrontamiento.

#### **Esquema 4**

#### **El curso del estrés y del afrontamiento**

*entrada externa físico-social*

X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>3</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>5</sub>
A <sub>1</sub>	A <sub>2</sub>	A <sub>3</sub>	A <sub>4</sub>	A <sub>5</sub>
P <sub>1</sub>	P <sub>2</sub>	P <sub>3</sub>	P <sub>4</sub>	P <sub>5</sub>

*entrada biológica interna*

En este esquema las X, al igual que en el esquema 1, están por **ex**periencias, ahora experiencias de estrés, y las A por **a**cciones, esta vez, acciones de afrontamiento. Los antecedentes de la experiencia de estrés se hallan sea en la persona, en sus acciones previas o también en acontecimientos no tanto externos, cuanto extraños a su acción. Las repercusiones de la acción de afrontamiento contribuyen, a su vez, a colorear posteriores experiencias, más o menos estresantes. A diferencia del esquema 3, donde existe una línea de continuidad entre las situaciones, por su permanencia física, aquí entre las X no se postula tal permanencia: las experiencias son conducta (aferencial), igual que lo son las acciones (conducta eferencial) y, en cuanto conducta, no tanto son, cuanto acontecen, y deben toda su estabilidad a la de los factores ambientales o personales que las determinan.

Las acciones de afrontamiento repercuten desde luego en la persona, en la personalidad como sistema psicológico, pero no menos en el organismo como sistema biológico, en forma de salud o de enfermedad, de vulnerabilidad biológica a agentes externos, una vulnerabilidad que ella misma constituye entrada ("input") biológica, desde el sujeto, a su susceptibilidad ante eventos estresantes y su consiguiente predisposición a experiencias de estrés.

La secuencia estrés →→ afrontamiento aparece en todo eso como secuencia típica del curso de la acción; y los modelos de ella contribuyen a una psicología de la acción quizá más que cualquier otra construcción heurística y conceptual elaborada a partir de algún patrón concreto de conducta. No es extraño que estrés y afrontamiento se hallen hoy en el foco de muchas investigaciones y análisis. Ahora bien, tanto su relevancia clínica y práctica, como la justificación teórica de esa posición central depende de que el estrés no quede confundido

con otras reacciones -conductas aferentes- similares o mezcladas, tales como ansiedad, fatiga o sufrimiento moral; depende de que aparezca y sea analizado de manera específica, según se ha hecho en este ensayo, como experiencia de ser requerido a una acción, a afrontar, cuando el agente dispone de algunos recursos para ello, pero escasos.

## Referencias

- Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. **American Psychologist**, 344-358.
- Byrne, D. (1964). Repression-sensitization as a dimension of personality. En: B.A. Maher (ed.), **Progress in experimental personality research**. Nueva York: Academic Press.
- Costa, P. T., Somerfield, M.R. y McCrae, R.R. (1996). Personality and coping: a reconceptualization. En: M. Zeidner y N.E. Endler (Eds), **Handbook of coping: theory, research, applications**. Nueva York: Wiley.
- Cranach, M., Mächler, E. y Steiner, V. (1985). The organisation of goal-directed action: a research report. En: G.P.Ginsburg, M. Brenner y M.Cranach, **Discovery strategies in the Psychology of action**. Londres: Academic Press.
- Eckenrode, J. (1984). Impact of chronic and acute stressors on daily reports of mood. **Journal of personality and social Psychology**, 48(4), 907-918.
- Erikson, E. H. (1968 / 1980). **Identity. Youth and crisis. / Identidad. Juventud y crisis**. Nueva York / Madrid: Norton /

Taurus.

Fernández-Trespalacios, J. L. (1982). **Psicología general**. Madrid:

U.N.E.D.

Fierro, A. (1983). **Personalidad, sistema de conductas**. Méjico: Trillas.

Fierro, A. (1993). **Para una ciencia del sujeto. Investigación de la persona(lidad)**. Barcelona: Anthropos.

Fierro, A. (1996). La alianza cognitivo-conductual y la psicología de la acción. En: A. Fierro (Ed.), **Manual de Psicología de la personalidad**. Barcelona: Paidós.

Fierro, A. (1996). El ámbito de personalidad en psicología. En: A. Fierro (Ed.), **Manual de Psicología de la personalidad**. Barcelona: Paidós.

Fleming, R., Baum, A., y Singer, J. (1984). Toward an integrative approach to the study of stress. **Journal of personality and social Psychology**, 46 (4), 939-949.

Glaser, R. y Kiecolt-Glaser, J. (Eds) (1994). **Handbook of human stress and inmunity**. Nueva York: Academic Press.

Harré, R. (1977). The ethogenic approach: Theory and practice. En: L. Berkowitz (Ed.), **Advances in experimental social Psychology**, vol. 10. Nueva York: Academic Press.

Holahan, C. J., Moos, R.H. y Schaefer, J.A. (1996). Coping, stress resistance and growth: conceptualizing adaptive functioning. En: M. Zeidner y N.E. Endler (Eds), **Handbook of coping: theory, research, applications**. Nueva York: Wiley.

Holahan, C. H. y Moos, R.H. (1985). Life stress and health: personality, coping and family support in stress resistance. **Journal of personality and social Psychology**, 49 (3), 739-747.

- Holmes, T. H. y Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. **Journal of Psychosomatic Research**, 22, 324-331.
- James, W. (1986 (original: 1902)). **Las variedades de la experiencia religiosa**. Barcelona: Península.
- Klein, G. S. y Schlesinger, H.J. (1949). Where is the perceiver in perceptual theory? **Journal of Personality**, 32-47,
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984 / 1986). **Stress, appraisal and coping / Estrés y procesos cognitivos**. Nueva York / Barcelona: Springer / Martínez Roca.
- Loevinger, J. (1976). **Ego development: conceptions and theories**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lomov, B. F. (1982). The problem of activity in Psychology. **Soviet Psychology**, 55-91.
- McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping response: loss, threat and challenge. **Journal of personality and social Psychology**, 46 (4), 919-928.
- Moos, R. H. (1988). Life stressors and coping resources influence health and well-being. **Evaluación psicológica / Psychological assessment**, 4 (2), 133-158.
- Moos, R. H. (1993). **Coping responses Inventory: adult form Manual**. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Moos, R. H. y Schaefer, J.A. (1993). Coping resources and processes. En: L. Goldberger y S. Breznitz (Eds), **Handbook of stress: theoretical and clinical aspects**. Nueva York: Free Press.
- Nuttin, J. R. (1980 / 1982). **Théorie de la motivation humaine / Teoría de la motivación humana**. París / Barcelona: P.U.F. / Paidós.
- Pelechano, V. (1991). Familia, stress y enfermedad. **Análisis y modificación de conducta**, 17 (55), 729-774.

- Piaget, J. (1967 / 1969). **Biologie et connaissance / Biología y conocimiento**. París / Madrid: Gallimard / Siglo XXI.
- Radzikhovskii, L. A. (1984). Activity: structure, genesis and units of analysis. **Soviet Psychology**, 35-53.
- Shinn, M. R., Rosario, M., Morch, H. y Chestnut, D.E. (1984). Coping with job stress and burn-out in the human services. **Journal of personality and social Psychology**, 46 (4), 864-876.
- Skinner, B. F. (1953 / 1969). **Science and human behavior / Ciencia y conducta humana**. Nueva York / Barcelona: The MacMillan Company / Fontanella.
- Stone, A. A. y Neale, J.M. (1984). New measure of daily coping. **Journal of personality and social Psychology**, 46(4), 892-906.
- Swindle, R. W. y Moos, R.H. (1992). Life domains in stressors, coping and adjustment. En: W. B. Walsh, K. H. Craik y R.H. Price (Eds.), **Person-environment Psychology**. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.
- Zeidner, M. y Saklofske, D. (1996). Adaptive and maladaptive coping. En: M. Zeidner y N.E. Endler (Eds), **Handbook of coping: theory, research, applications**. Nueva York: Wiley.
- Zeller, A. F. (1950). An experimental analog of repression: 1, Historical summary. **Psychological Bulletin**, 47, 39-51.