

## LOS PECADOS ORIGINALES EN LA PROPUESTA TRANSACCIONAL SOBRE ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO DE LAZARUS Y FOLKMAN

### The original sins in the Lazarus and Folkman's transactional proposal about stress and coping

Julio Alfonso Piña López<sup>1</sup>

#### RESUMEN

Con base en la metodología del análisis conceptual, se revisa el uso de los conceptos de estrés y afrontamiento, claves en la propuesta transaccional sobre estrés de Lazarus y Folkman. Se concluye que ambos conceptos son utilizados de manera incorrecta, con profundas implicaciones en el ámbito de la investigación, así como la interpretación que se hace de los resultados obtenidos en ésta.

**Indicadores:** Análisis conceptual; Estrés; Afrontamiento; Investigación.

#### ABSTRACT

*Based on the conceptual analysis methodology, we reviewed the use of the concepts: stress and coping. They are a key in the transactional proposal of stress by Lazarus and Folkman. It is concluded that both concepts are misused, with profound implications in the research field, as well in the interpretation of results.*

**Keywords:** Conceptual analysis; Stress; Coping; Research.

#### INTRODUCCIÓN

No obstante que los fenómenos de estrés y afrontamiento han dado lugar a una creciente cantidad de trabajos de investigación en los campos de la psicología y la salud, se observa paradójicamente una notoria

---

<sup>1</sup> Guillermo Prieto 18. Col. Constitución, 83150 Hermosillo, Son. (México), correo electrónico: ja\_pina@hotmail.com. Artículo recibido el 29 de abril y aceptado el 10 de septiembre de 2008.

escasez de textos en los que los autores se hayan dado a la tarea de discutir ambos fenómenos en términos estrictamente conceptuales. Así, por ejemplo, como punto de partida es posible preguntarse cuál es el origen de ambos conceptos, cómo es que se definen en el lenguaje ordinario y en el técnico, y, no menos importante, si entre ambos existe una correspondencia lógica, teórica y empírica.

En el presente trabajo se ofrecen algunas respuestas a esas preguntas sobre la base de la metodología del análisis conceptual (cfr. Arrington, 1990; Ribes, 1990a), que en esencia constituye una herramienta con la que es posible evaluar si el uso que se hace de tales conceptos, tanto en el contexto de los modelos teóricos como en la práctica de la investigación, es o no el correcto.

### **EL CONCEPTO DE ESTRÉS: LENGUAJE ORDINARIO VS. LENGUAJE TÉCNICO**

El concepto de estrés comparte en general una característica común con muchos otros que hoy día se utilizan en la psicología y la salud; se trata de uno cuyo origen no es propio, pues se sitúa en la física, de donde fue tomado prestado por la biología, para finalmente ser retomado por la psicología; para esta última se trata, pues, de un concepto de tercera mano. Mientras que en la física el concepto hace referencia a un cuerpo inactivo o pasivo que es deformado por eventos del ambiente, en la biología implica un estado manifestado por un síndrome general que consiste en todos los cambios no específicos inducidos dentro de un sistema biológico (Selye, 1956). A diferencia de lo que ocurre en ambas disciplinas, en la psicología el concepto pareciera ser lo bastante elusivo como para asegurar cierto consenso en lo tocante a su definición (Valadez y Landa, 1998). Ahora, bien, ¿cómo explicar esto último y sus posibles consecuencias teóricas y empíricas, habida cuenta de que dicho concepto, no obstante la popularidad de la que goza entre los psicólogos, se distingue paralelamente por su falta de claridad?

Un primer acercamiento a tan intrincada pregunta se puede intentar desde el análisis conceptual, entendido éste como una herramienta metodológica que permite evaluar tanto la pertinencia como el uso que se hace de los conceptos en la disciplina. Para empezar, es conveniente apuntar que el análisis conceptual incluye un examen del origen de los conceptos –lenguaje ordinario *vs.* lenguaje técnico– y de

su pertenencia a determinada categoría una vez que se le define técnicamente, esto es, cuando se le asignan características y propiedades teóricas que presumiblemente lo hacen distinguible de otros conceptos.

En el caso presente, el concepto de estrés, tal como es definido en el lenguaje ordinario, proviene del inglés *stress* y corresponde a un sustantivo masculino que en medicina se refiere a la “situación de un individuo vivo, o de alguno de sus órganos o aparatos, que por exigir de ellos un rendimiento muy superior al normal los pone en riesgo próximo de enfermar” (Real Academia Española, 1985). Como se advierte en dicha definición, en ella no se apela a la supuesta existencia de entidades inobservables o a fuerzas misteriosas y ocultas que impelan a los individuos a responder de determinada manera ante un evento de estímulo concreto.

Al contrario de lo que ocurre en el lenguaje ordinario, cuando el concepto pasa a formar parte del discurso psicológico –o sea, cuando se le asignan propiedades técnicas–, pareciera que las cosas ya no marchan como debieran. Por principio de cuentas, tal y como se muestra en la Tabla 1, habría de repararse en el hecho de que en la psicología no se tienen una, dos o tres definiciones sobre el concepto, sino muchas más, las que lo conciben de diferentes maneras: como reacción, estado, proceso o transacción.

Lo que habría que preguntarse ahora es cuál de esas definiciones habría de adoptarse como guía, y la respuesta parece ser inequívoca: si se plantea seriamente el compromiso con el uso correcto de los conceptos, tendría que adoptarse la primera, es decir, aquella que define al estrés como reacción; si tal compromiso o el consiguiente interés no existe, cualquiera puede serlo. Sin embargo, debe aclararse la razón de plantear únicamente dos opciones y asimismo la de tal respuesta.

Por principio de cuentas, es preciso recordar que en las definiciones originales propuestas por Cannon (1939) y Selye (1950, 1956) el estrés no significaba otra cosa que una *reacción del organismo* acosado por agentes nocivos y demandas del entorno; en ambas, el común denominador era que al estrés se le concebía como un conjunto de reacciones biológicas de defensa, variante y generalizada; dicho de otra manera, el estrés podía adoptar una diversidad de formas más o menos específicas, las que dependerían en todo caso de la intensidad y duración de los eventos de estímulo con los que la persona entra en contacto.

**Tabla 1.** Modalidades de definición, autores y definiciones del concepto de estrés.

<b>Modalidad de definición</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Definición</b>
<b>Reacción</b>	Moberg (2000)	Respuesta biológica elicitada cuando un individuo percibe un evento perturbador o dañino para su homeostasis.
	Ribes (1990b)	Forma más o menos invariante de reacción biológica generalizada. Adopta una diversidad de formas más o menos específicas dependiendo de la intensidad y duración de las condiciones de estímulo, así como de la participación diferencial de distintos subsistemas biológicos.
<b>Estado</b>	Glass y Carver (1980)	Estado psicológico interno que puede inferirse por medio del autorreporte o por las mediciones fisiológicas o conductuales manifiestas.
	Friedman y DiMatteo (1989)	Estado del organismo cuando reacciona al desafío de nuevas circunstancias.
<b>Proceso</b>	Baum, Singer y Baum (1981)	Proceso mediante el cual el organismo responde a eventos ambientales amenazantes, dañinos o que ponen en peligro su existencia o bienestar.
	Taylor (1986)	Proceso que implica la valoración de eventos como dañinos, amenazantes y/o desafiantes y una evaluación de las respuestas potenciales a tales eventos.
<b>Transacción</b>	Lazarus y Folkman (1986)	Relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluada como amenazante o que desborda sus recursos y que pone en peligro su bienestar. La amenaza se refiere al daño o pérdida que todavía no ha ocurrido, pero que se prevé.

Tales reacciones, de acuerdo con diferentes autores (cfr. Kelley, 1985; Levine, 1985; Moberg, 1985), se producirían una vez que una persona enfrentase circunstancias o situaciones caracterizadas por la imposibilidad de determinar las consecuencias de estímulo al responder (impredictibilidad), porque los eventos o señales de estímulo son ambiguos (ambigüedad), o bien porque las consecuencias de estímulo son independientes del comportamiento de la persona (incertidumbre) (Ribes, 1990b). Siendo así, no sólo se trata de aceptar que el de estrés es un término relativo a las reacciones biológicas del organismo, sino tam-

bién que esta forma de concebirlo tiene la ventaja adicional de que se procuran los criterios paramétricos que permiten evaluar sistemáticamente sus propiedades contingenciales respecto del comportamiento de la persona y de sus efectos moduladores sobre los estados biológicos (Moberg, 2000).

Ciertamente, esta manera de concebir al estrés se acercaría parcialmente a la concepción de estado, tal cual fue propuesta por Friedman y DiMatteo (1989), siempre y cuando las reacciones de estrés sean entendidas como estados biológicos relativamente permanentes, aunque susceptibles de volverse crónicos e irreversibles, esto es, como estados en los que sería posible identificar los efectos producidos por los eventos y condiciones de estímulo en la forma de, por ejemplo, un incremento en la frecuencia y tasa cardíacas, una reducción en la actividad linfocitaria, un aumento de corticosterona y de lesiones en diferentes sistemas, aparatos y órganos o en su funcionalidad, etcétera (Besedovsky y Del Rey, 2007; Bovberg, Redd, Jacobsen y cols., 1992; Kiecolt-Glaser y Glaser, 1992; Kopp y Réthelyi, 2004; Levine, 1972; Steptoe, 2000).

En un sentido opuesto, no se acerca a la concepción de proceso y mucho menos a la de transacción propuestas por el resto de los autores que figuran en la Tabla 1. La razón es muy sencilla: si el concepto de estrés es relativo al *estado* biológico en el que se encuentra una persona en un momento del continuo de interacción, resulta ilógico asegurar que se trata de proceso o una transacción, porque un estado no puede ser a la vez proceso o transacción; un estado es un estado y no otra cosa, de la misma forma en la que nadie dice que una taza es un vaso o un cenicero, por utilizar una analogía.

Luego entonces, lo hasta aquí expuesto parece sugerir que la definición de Lazarus y Folkman carece de sentido, pues es incorrecto asegurar que puede existir algo a lo que se llame “estrés psicológico” como relación o transacción<sup>2</sup>. Permítasenos abundar al respecto. Para estos autores, el estrés psicológico “es una *relación particular*<sup>3</sup> entre la persona y el entorno, evaluado por aquella como amenazante o que desborda sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 43). Tal evaluación es de naturaleza eminentemente

<sup>2</sup> Nótese que en la propuesta transaccional de los autores ya no se habla de estrés en el sentido biológico, sino que ahora se le atribuyen propiedades “psicológicas”, como si se tratara de un evento psicológico al que convencionalmente nos referimos en las diferentes teorías como atender, percibir, pensar, razonar, imaginar, etcétera.

<sup>3</sup> Cursivas del autor.

cognoscitiva y permite determinar por qué y hasta qué punto una relación determinada entre la persona y el entorno se tornaría estresante.

Dicho en otras palabras, se asume que una vez que la persona –y sus características particulares– se relaciona con el entorno –y sus características particulares–; lo que eventualmente traerá consigo no será sino un *resultado* al que se le define como estrés psicológico, que es evaluado por la primera como amenazante o desbordante de sus recursos. Nótese de entrada que en esta caracterización del estrés psicológico se advierte un doble manejo del término, por supuesto contradictorio: por un lado, se le plantea como *relación* o *transacción*; por el otro, como *resultado* producido por la relación o transacción entre la persona y el entorno. Pues bien, una cosa es hablar de relación o transacción, y otra muy diferente hablar del resultado que es producido por tal relación o transacción.

Lo que se pretende subrayar con lo antes dicho es algo muy simple. Una cosa es apelar a la existencia de supuestos “procesos” psicológicos a partir de los cuales una persona “evalúa” si determinados acontecimientos del entorno son o no amenazantes o desbordantes de sus recursos, y otra muy diferente es apelar a que esos mismos “procesos” psicológicos se constituyen *ipso facto* en resultados a los que se les llama “estrés psicológico”. Siendo así, valdría la pena preguntarse ahora a qué se refieren los autores con esos “procesos” psicológicos.

Para ellos hay fundamentalmente dos, que son claves para entender el resultado al que se conoce como estrés psicológico: los compromisos y las creencias. Los primeros son expresiones de aquello que es importante para la persona y que determinan sus acciones futuras. Así, los compromisos influyen en la evaluación mediante la forma en que determinan la sensibilidad de la persona respecto de las características de la situación. Citaremos en extenso a Lazarus y Folkman (1986):

Los compromisos *expresan*<sup>4</sup> aquello que es importante para el individuo. Así mismo, *deciden* lo que se halla en juego en una determinada situación estresante. Cualquier situación en la que se involucre un compromiso importante, será evaluada como significativa en la medida en que los resultados del afrontamiento dañen, amenacen o faciliten la expresión de ese compromiso. Los compromisos deciden también las alternativas que el individuo elige para conservar sus ideales y/o conseguir determinados objetivos. Aunque nuestra definición de

---

<sup>4</sup> Cursivas nuestras.

compromiso contiene elementos cognitivos en cuanto a que se refiere a *alternativas, valores y/o objetivos*, no queremos olvidar sus implicaciones *motivacionales*, su intensidad, su persistencia, su tinte *afectivo* y su dirección (pp. 79-80).

He aquí el uso incorrecto de un concepto al que se le asignan cualidades especiales, pues prácticamente incluye toda una amplia gama de variables psicológicas: unas de naturaleza cognoscitiva, motivacional y afectiva, no así otras, como cuando se habla de alternativas, valores y objetivos. Para poder entender qué estamos diciendo, basta con que el lector tome entre sus manos un diccionario y revise cómo se define el citado concepto para encontrarse con un hecho irrefutable: no hay nada en sus diferentes acepciones que nos sugiera que existe algo en psicología a lo que podamos considerar un proceso cognoscitivo, motivacional o afectivo llamado “compromiso”.

Así, “compromiso”, en el lenguaje ordinario, corresponde a un sustantivo masculino que cuenta con diferentes acepciones: *i)* modo de elección en que los electores son representados por compromisos; *ii)* convenio entre litigantes, por el cual confían a un tercero el arbitraje de sus diferencias; *iii)* escritura o instrumento con el que las partes otorgan ese convenio; *iv)* obligación contraída, palabra dada, fe empeñada, y *v)* noviazgo y tiempo que dura (Real Academia Española, 1985).

Tal y como se deduce de las diferentes acepciones, el concepto aludido nada tiene que ver con la psicología y mucho menos con lo psicológico. Sin embargo, el que los autores le apliquen múltiples formas metafóricas y hasta le atribuyan propiedades cognoscitivas, motivacionales o afectivas pareciera no tener la menor importancia. Empero, y aceptando sin conceder que existiese algo a lo que pudiéramos llamar “compromiso” psicológicamente hablando, queremos entender que una cosa sería procurar su definición y otra diametralmente opuesta sería decir, como lo hacen los autores en la cita textual, que los compromisos *expresan* aquello que es importante para la persona y a la vez *deciden* lo que se halla en juego en una determinada situación estresante.

Un concepto que es caracterizado por tales términos supondría que en el agente –es decir, la persona comportándose– reside otro agente misterioso y oculto que faculta al primero a expresar y decidir: éste se representaría como una especie de homúnculo conceptual que todos llevamos dentro y que adquiriría así carta de naturalidad, en tanto que

la persona de carne y hueso comportándose pasaría a ocupar un segundo plano. Lo que queremos subrayar es que está claro que no son los “compromisos” los que expresan o deciden, sino que es esa persona de carne y hueso la que expresa o decide qué es o no importante, qué acontecimientos son potencialmente perjudiciales o dañinos, etcétera.

Por lo que hace al segundo de los conceptos cognoscitivos a los que aluden los autores, el de *creencias*, aquellos señalan lo siguiente: «Las creencias [...] son nociones preexistentes de la realidad que sirven de lente perceptual o de “batería”, por usar el término preferido por los psicólogos interesados en la percepción. En la evaluación, las creencias determinan la realidad de “cómo son las cosas” en el entorno, y modelan el entendimiento de su significado. La discusión de Bem (1970) sobre los fundamentos cognitivos de las creencias resulta útil para poder entender, a un nivel formal, cómo funcionan en el proceso de evaluación» (Lazarus y Folkman, 1986, p. 87).

Si se parte del supuesto de que las creencias constituyen uno de los dos factores que afectan la evaluación cognoscitiva, en este caso determinando la manera en la que una persona evalúa lo que ocurre o va a ocurrir en su alrededor, valdría la pena revisar ahora si, de acuerdo con el planteamiento de los autores, tiene sentido o no utilizar el mencionado concepto en psicología; esto es, si tiene sentido o no hacer referencia a algo a lo que psicológicamente se pueda llamar “creencias”.

Para Ribes y Sánchez (1994), las creencias no son entidades ni ocurrencias particulares, y mucho menos son cosas en el sentido en el que se posee un objeto cualquiera. “Poseer” una creencia es tender a comportarse con un cierto sentido frente a las cosas y las personas, siempre en contexto, por lo que creer no significa otra cosa que decir o hacer algo con sentido frente a lo que cree. Afirman estos autores:

Por consiguiente, las creencias no significan entidades psicológicas. No son cogniciones imperfectas, ni intuiciones infundadas. Las creencias son formas de describir el sentido que articula a un conjunto de prácticas en contexto, en la medida en que si no se dieran esas prácticas *estructuradas de esa manera particular*, la actuación del individuo carecería de sentido. Las creencias son las dimensiones compartidas por las acciones de un individuo que funcionan como fundamento de lo que hace, pero que sólo se pueden inferir y describir a partir de las propias acciones, y de las consecuencias y circunstancias de sus acciones pasadas y de las de otros (p. 65).

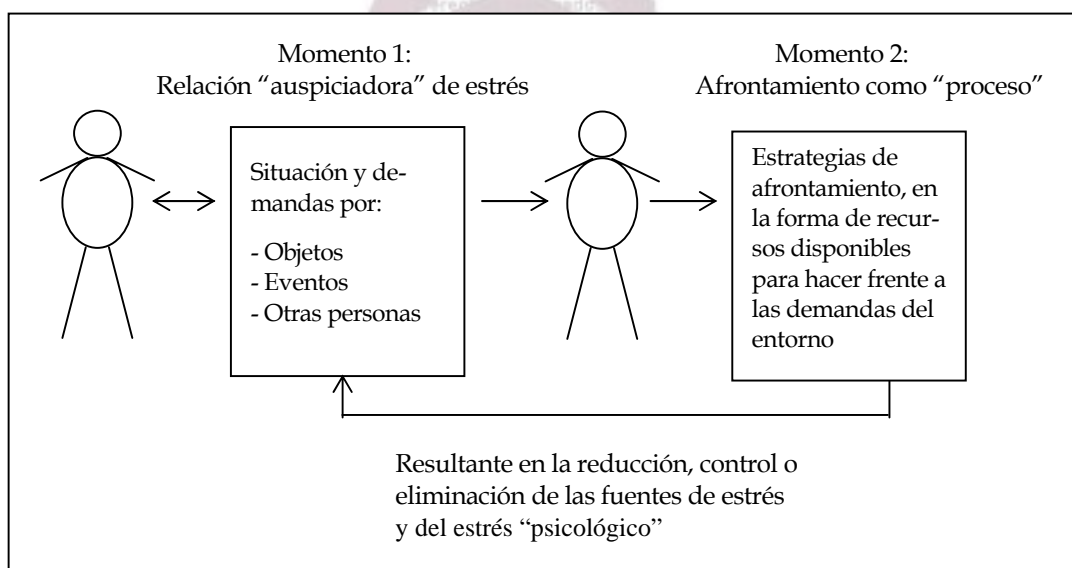
Tal y como se desprende de esta cita, las creencias no son un concepto propiamente psicológico, ni muchos menos –como sostienen Lazarus y Folkman– operan como “lentes perceptuales” que revelan la potencial amenaza, daño o beneficio que se adjudican a los eventos del estímulo del entorno. Hay que entender que en los lenguajes ordinario y técnico los conceptos de creencias y percepción son diferentes y pertenecen a categorías lógicas asimismo distintas. El de creencias, por ejemplo, es un concepto disposicional que hace referencia a *tendencias* de comportamiento, es decir, que existe una buena probabilidad de que algo será o fue el caso (Ryle, 1949). Siendo así, cuando en la propuesta transaccional de Lazarus y Folkman se habla de las creencias como lentes perceptuales, se está incurriendo en un error categorial, pues ambos conceptos se están entremezclando como si pertenecieran a una misma categoría lógica, cuando el de percepción es un sustantivo que forma parte de las categorías de *circunstancia*, mientras que el de creencias es un sustantivo que forma parte de las categorías de *tendencias* (Ribes, 1990a). Dicho de otra manera, cuando se hace referencia a la percepción se habla de un evento psicológico que sólo tiene sentido como comportamiento en una situación particular, en el aquí y ahora: se perciben determinadas propiedades fisico-químicas (color, forma, textura, etc.) de los eventos de estímulo con los que se entra en contacto y se responde a estas (Kantor y Smith, 1975). No es correcto atribuir al concepto de percepción características que de suyo no le corresponden; en otras palabras, no se le puede tratar como si fuera un concepto de naturaleza extra y transituacional, características que sí le corresponden a conceptos como los de creer, pensar, recordar e imaginar, entre otros.

Si, de acuerdo con lo discutido hasta aquí, hallamos que en la propuesta de Lazarus y Folkman hay problemas en el manejo del concepto de estrés y en el de los procesos cognoscitivos que le dan sentido y que justifican su existencia, veamos ahora qué relación tendría aquel con el concepto de *afrontamiento*. Para dichos autores, el afrontamiento se define como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164). Argumentan que esta definición difiere de otras tradicionales porque: *a)* se concibe al afrontamiento como proceso y no como rasgo; *b)* se hace una

diferenciación entre afrontamiento y conducta adaptativa automatizada; c) se evita la confusión entre afrontamiento con el resultado obtenido, y d) se evita la confusión entre afrontamiento y dominio.

Si se sigue una secuencia lógica en el planteamiento de Lazarus y Folkman, lo que se tendría sería lo siguiente: primero, una persona se encuentra en una situación que evalúa como potencialmente perjudicial o dañina, o sea, una que eventualmente pondría en riesgo su bienestar físico o psicológico; si concluye que dicha situación es amenazante o desbordante de sus recursos, sufre estrés psicológico, y posteriormente pone en marcha estilos de afrontamiento para manejar las demandas del entorno y estar en condiciones de reducir, controlar o eliminar sus efectos negativos; con estos últimos, a su vez, reduce, controla o elimina el estrés psicológico (Figura 1).

**Figura 1.** Relación entre estrés y afrontamiento.



Pues bien, aceptando sin conceder de nueva cuenta que tal secuencia lógica tenga sentido, lo que habría de analizarse es si existe o no una diferenciación clara y precisa entre los conceptos de estrés y de afrontamiento, y si por otro lado hay también claridad en lo tocante a su correspondencia: si una vez producido el llamado "estrés psicológico", a éste le sigue el hacer uso de recursos de afrontamiento, como si fuesen

eventos *ex post facto* que se hacen manifiestos públicamente una vez que una persona enfrenta una situación amenazante o desbordante de sus recursos.

Para empezar, en ambos conceptos sobresalen algunos elementos compartidos que es necesario destacar: la supuesta existencia de “procesos” cognoscitivos que traen consigo la evaluación de la situación y la posibilidad de que en ella se encuentren presentes, o potencialmente presentes, objetos, eventos u otras personas que se constituyen en una amenaza para su bienestar, procesos que ciertamente difieren en función de su participación en cada uno de los momentos señalados en la Figura 1. Sin embargo, véase ahora si tiene sentido –en lo tocante al segundo de los conceptos– atribuirle el carácter de proceso. Para el análisis de esto último es necesario recurrir a Pelechano (2005), autor que ha puesto en entredicho con singular agudeza la caracterización de afrontamiento tradicional.

Si para Lazarus y Folkman el de afrontamiento es un concepto que se puede identificar por los “esfuerzos” que son puestos en marcha por una persona una vez que ha evaluado una situación como amenazante o desbordante de sus recursos, contrariamente a la opinión expresada por dichos autores tales esfuerzos no tienen más propósito que los de promover el ajuste (en términos psicológicos y sociales) o la adaptación (en términos biológicos) de esa persona. Así, sería ilógico pensar que ante una situación potencialmente amenazante o dañina, una persona se esfuerza por hacer algo, tanto cognoscitiva como conductualmente, sin ningún propósito particular. Si ante la inminente llegada de un fenómeno natural pronosticado con antelación, como un huracán, por ejemplo, una persona experimenta “estrés psicológico” porque supone que eventualmente perderá su casa o sufrirá daños físicos, lo que haga o deje de hacer como comportamiento instrumental dependerá de si dispone de los recursos para hacer frente, en su entorno inmediato, a dicho fenómeno natural: pegará cinta adhesiva en las ventanas de su casa para evitar que los vidrios se rompan; adquirirá linternas o velas previendo apagones permanentes; reunirá insumos de primeros auxilios en caso de sufrir algún daño físico, etcétera. Lo que haga o deje de hacer dependerá, entonces, de si dispone de recursos competenciales, ya sea porque se le ha informado, porque se le ha instruido o porque se le ha entrenado. Decir, por tanto,

que alguien se ha esforzado o ha echado a andar la maquinaria de sus recursos, no significa otra cosa que decir que se ha comportado de manera competente, siempre y cuando se cumplan determinados criterios de logro o ajuste: se poseen los recursos para practicar comportamientos eficientemente porque se dispone de la información sobre qué se tiene que hacer, por qué y en qué circunstancias, y así también porque se dispone de formas alternativas de hacer otras cosas en una situación particular (Ribes, 1990b).

De ahí que cuando Pelechano (2005) se pregunta si el afrontamiento es competencial, sin lugar a dudas responde que lo es, pero –insistimos– una vez cumplidos determinados criterios de logro o ajuste. Luego entonces, toda la amplia gama de comportamientos tendientes a satisfacer criterios de logro o ajuste son resultados, no procesos. Son comportamientos instrumentales, pues sirven como un *instrumento* a partir del cual se puede ver afectada la propia funcionalidad del organismo en los planos biológico o psicológico. Y aquí es preciso aclarar que no estamos confundiendo la disponibilidad de competencias con los comportamientos instrumentales: el de competencias es un concepto disposicional (Ryle, 1949), al que se define como una diversidad de comportamientos que conducen a procurar el ajuste (psicológicamente ha-blando) de una persona a una diversidad de situaciones.

Confundir al afrontamiento como comportamientos o acciones que directa o indirectamente pueden afectar la salud con los recursos competenciales –que sí podrían entenderse como procesos–, conlleva problemas lógicos en el uso de los conceptos, y, por consiguiente, en la interpretación que se haga una vez que se ha estudiado el comportamiento de una persona en una situación de riesgo potencial para su salud.

Esto último es especialmente interesante por la siguiente razón: Existe el supuesto infundado de que con base en instrumentos de medida será posible identificar el “grado” de estrés que determinados eventos de estímulo poseen para las personas; con su uso se asegura erróneamente que las personas experimentan estrés psicológico por el solo hecho de padecer alguna patología biológica crónica, y adicionalmente se da cuenta de los estilos con los que cada persona afronta la enfermedad (Caballo y Anguiano, 2002; Martín, Riquelme y Lechuga, 2007; González y Landero, 2008; Twisk, Snel y Vanmechelen, 1999; Vosvick, Gore-Felton, Koopman y cols., 2002; Wasserman y Trifonova, 2006).

Como punto de partida, sería conveniente plantear que no hay nada en una enfermedad crónica que traiga consigo el desenvolvimiento del llamado estrés psicológico, como tampoco es garantía que se desarrollen otros comportamientos asociados a la enfermedad (depresión, ira, impulsividad, etc.). En efecto, hay una enorme diferencia entre decir que el ejercicio instrumental de dichos comportamientos es probable, y asegurar que su ejercicio es resultado o consecuencia natural de padecer una enfermedad crónica. De ello se desprende que el que alguien haga uso de sus recursos para afrontar la enfermedad porque se encuentra experimentando el mal llamado estrés psicológico no es algo automático. Eventualmente, lo podría hacer porque una vez que dispone de los recursos competenciales que ya han sido probados con relación a otros problemas y en otras circunstancias sociales, los pone en marcha en virtud de los requerimientos impuestos por la enfermedad, esto es, la necesidad de adherirse al tratamiento (Piña y Sánchez-Sosa, 2007), pero no porque la persona se sienta de hecho “estresada”, psicológicamente hablando. Ejemplos ilustrativos sobre este punto son los trabajos con personas seropositivas al VIH (Ballester, Reinoso, Campos y García, 2003; Piña, Dávila, Sánchez-Sosa, Togawa y Cázares, en prensa; Sánchez-Sosa y Piña, en prensa), en los cuales se han encontrado patrones de comportamiento asociados a la enfermedad bastante diferenciados entre esas personas, lo que por principio de cuentas remite al problema de las diferencias individuales (personalidad) y a sus efectos moduladores y reguladores del desempeño competencial y los consiguientes ajustes psicológicos en la forma de comportamientos instrumentales (Pelechano, 2005; Ribes y Sánchez, 1990).

### CONCLUSIONES

Que en la literatura haya un cúmulo de reportes de investigación en los que se subrayan los “éxitos” empíricos en la propuesta sobre estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman, no significa que estos o sus seguidores hayan hecho un uso correcto de los conceptos. Hemos discutido sobre cómo dichos autores hacen referencia a supuestos procesos psicológicos que no lo son (como los compromisos y las creencias), y adicionalmente confunden el afrontamiento con procesos especiales – que se desconoce a ciencia cierta cuáles son– con sus resultantes.

Si “estrés” es un concepto que tiene que ver con la respuesta biológica que experimenta una persona en una situación concreta, lo que tendría que hacerse es dar cuenta, desde un punto de vista psicológico, de los procesos implicados que presumiblemente propiciarían un mejor entendimiento del fenómeno en cuestión. No hay la menor duda de que una persona atiende, percibe, piensa, siente, imagina, etcétera, ni que se comporta de manera consistente porque así ha estructurado su comportamiento históricamente; mucho menos que, producto de su propia historia interactiva, haya aprendido a comportarse competentemente y se halle motivada para hacerlo en una dirección u otra.

Entender el peso de la historia interactiva, como un corte en el presente de la biografía individual, es dar un paso adelante en el entendimiento de cómo una persona puede ser identificada como distinta de otra. Complementar ese entendimiento con el de la configuración de las competencias (lo que se sabe hacer de manera eficiente) y de los motivos (lo que se hace en circunstancias específicas porque es oportuno y pertinente) (Ribes, 2005), bien podría ayudarnos a delimitar cómo y en qué forma esas variables se relacionan y participan en una situación, con efectos sobre lo que una persona hace y cómo ello puede dar lugar a lo que en el lenguaje coloquial se conoce como “estrés”.

Para cumplir con tan ambicioso objetivo, se requiere del diseño de instrumentos de medida confiables y válidos –de papel y lápiz o en su versión computarizada– que nos hagan posible, en un momento y a lo largo del continuo de interacción (cfr. Viladrich y Doval, 1998, 2005), comparar el desempeño individual consistente con base en arreglos contingenciales que modelen situaciones de la vida cotidiana vinculadas con estrés, como por ejemplo las personas que viven con alguna enfermedad crónica (Piña, Valencia, Mungaray y Corrales, 2006).

En síntesis, el de estrés es un fenómeno aprendido, o sea, condicionado (cfr. Brady, 1969; Brady y Harris, 1983; Levine, 1972), por lo que de mucho serviría a los interesados en el problema retornar a los fundamentos básicos que proveen tanto el análisis conceptual como el experimental, como la única forma de imprimirle coherencia y congruencia al discurso en torno de la relación entre lo psicológico, el estrés y los hechos de la salud y la enfermedad.

De otra suerte –tal y como esperamos haya quedado demostrado con el análisis de los conceptos de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman–, se podrán decir y asegurar muchas cosas, sin importar si finalmente los conceptos claves han sido o no definidos correctamente.

---

## REFERENCIAS

- Arrington, R.L. (1990). La nueva filosofía del lenguaje y su relación con la teoría de la psicología y con la formación de conceptos. En E. Ribes y P. Harzem (Eds.): *Lenguaje y conducta* (pp. 299-342). México: Trillas.
- Ballester, R., Reinoso, I., Campos, A. y García, S. (2003). ¿Existe un patrón diferencial de conducta de enfermedad y adhesión al tratamiento de la infección por VIH/SIDA en pacientes con historia de abuso de drogas? *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8, 127-138.
- Baum, A., Singer, J.E. y Baum, C.S. (1981). Stress and environment. *Journal of Social Issues*, 37, 4-30.
- Bem, D.J. (1970). *Beliefs, attitudes and human affairs*. Belmont, CA: Brooke/Cole.
- Besedovsky, H.O. y Del Rey, A. (2007). Physiology of psychoneuroimmunology: A personal view. *Brain, Behavior and Immunity*, 21, 34-44.
- Bovbjerg, D.H., Redd, W.H., Jacobsen, P.B., Manne, S.L., Taylor, K.L., Surnone, A. y cols. (1992). An experimental analysis of classically conditioned nausea during cancer chemotherapy. *Psychosomatic Medicine*, 54, 623-637.
- Brady, J.V. (1969). Recent developments in the measurement of stress. En J. Rourke (Dir.): *Explorations in the psychology of stress and anxiety* (pp. 131-164). New York: Longmans.
- Brady, J. y Harris, A. (1983). La producción experimental de estados fisiológicos alterados. Modelos conductuales concurrentes y contingentes. En W.K. Honig y J.E.R. Staddon (Eds.): *Manual de conducta operante* (pp. 794-824). México: Trillas.
- Caballo, V.E. y Anguiano, S.A. (2002). Estrés, estilos de personalidad y contratiempos cotidianos. En L. Reynoso e I. Seligson (Coords.): *Psicología y salud* (pp. 71-103). México: UNAM/CONACYT.
- Cannon, W.B. (1939). *The wisdom of body*. New York: Norton.
- Friedman, H.S. y DiMatteo, M.R. (1989). *Health psychology*. New Jersey, NJ: Prentice-Hall.
- Glass, D.C. y Carver, C.S. (1980). Helplessness and the coronary-prone personality. En J. Garber y M.E.P. Seligman (Eds.): *Human helplessness*. New York: Academic Press.
- González, M.T. y Landero, R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 23, 7-18.
- Kantor, J.R. y Smith, N.W. (1975). *The science of psychology: An interbehavioral survey*. Chicago, IL: The Principia Press.
- Kelley, K.W. (1985). Immunological consequences of changing environmental stimuli. En G.P. Moberg (Ed.): *Animal stress* (pp. 193-223). Bethesda, MD: American Psychological Association.

- Kiecolt-Glaser, J.K. y Glaser, R. (1992). Psychoneuroimmunology: Can psychological interventions modulate immunity? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 569-575.
- Kopp, M.S. y Réthelyi, J. (2004). Where psychology meet physiology: Chronic stress and premature mortality—the Central-Eastern European health paradox. *Brain Research Bulletin*, 62, 351-367.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Levine, S. (1972). Stress and behavior. En *Physiological psychology: Readings from Scientific American* (pp. 194-199). San Francisco, CA: W.H. Freeman and Company.
- Levine, S. (1985). A definition of stress. En G.P. Moberg (Ed.): *Animal stress* (pp. 51-69). Bethesda, MD: American Physiological Association.
- Martín, M., Riquelme, A. y Lechuga, M. (2007). Factores psicológicos asociados al reporte de cumplimiento terapéutico en pacientes con múltiples enfermedades somáticas crónicas. *Psicología y Salud*, 17, 63-68.
- Moberg, G.P. (1985). Influence of stress on reproduction measure of well-being. En G.P. Moberg (Ed.): *Animal stress* (pp. 245-167). Bethesda, MD: American Physiological Association.
- Moberg, G.P. (2000). Biological response to stress: Implications for animal welfare. En G.P. Moberg y J.A. Mench (Eds.): *Biology of animal stress: Basic principles and implications for animal welfare* (pp. 1-22). London: CABI Publishing.
- Pelechano, V. (2005). Acerca de “afrentamiento” y “enfermedad crónica”: una reflexión ¿fundada? con alguna sugerencia. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 10, 3-14.
- Piña, J.A., Dávila, M., Sánchez-Sosa, J.J., Togawa, C. y Cázares, O. (en prensa). Los niveles de estrés y depresión se asocian con la adhesión al tratamiento en personas seropositivas al VIH. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 23.
- Piña, J.A. y Sánchez-Sosa, J.J. (2007). Modelo psicológico para la adhesión al tratamiento en personas que viven con VIH/sida. *Universitas Psychologica*, 6, 399-407.
- Piña, J.A., Valencia, M.A., Mungaray, K. y Corrales, A.E. (2006). Validación de una escala breve que mide situaciones vinculadas con estrés en personas VIH+. *Terapia Psicológica*, 24, 15-21.
- Real Academia Española (1985). *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*. México: Océano.
- Ribes, E. (1990a). *Psicología general*. México: Trillas.
- Ribes, E. (1990b). *Psicología y salud: un análisis conceptual*. Barcelona: Martínez Roca.
- Ribes, E. (2005). ¿Qué es lo que se debe medir en psicología? La cuestión de las diferencias individuales. *Acta Comportamentalia*, 13, 37-52.

- Ribes, E. y Sánchez, S. (1990). El problema de las diferencias individuales: un análisis conceptual de la personalidad. En E. Ribes (Ed.): *Problemas conceptuales en el análisis del comportamiento humano* (pp. 79-99). México: Trillas.
- Ribes, E. y Sánchez, U. (1994). Conducta, juegos de lenguaje y criterios de validación del conocimiento. *Acta Comportamentalia*, 2, 57-86.
- Ryle, G. (1949). *The concept of mind*. New York: Barnes and Noble.
- Sánchez-Sosa, J.J. y Piña, J.A. (en prensa). Interacción entre la edad y variables psicológicas: sus efectos sobre los comportamientos de adhesión en personas seropositivas al VIH. En J.A. Piña y J.J. Sánchez-Sosa (Coords.): *Aportaciones de la psicología al problema de la infección por VIH: investigación e intervención*. México: Universidad de Sonora/Plaza y Valdés/Universidad Nacional Autónoma de México.
- Seyle, H. (1950). *The physiology and pathology of exposure to stress*. Montreal: Acta.
- Seyle, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Stephoe, A. (2000). Control and stress. En E.G. Fink (Ed.): *Enciclopædia of stress*, vol. 1 (pp. 526-532). New York: Academic Press.
- Taylor, S.E. (1986). *Health psychology*. New York: Random House.
- Twisk, J., Snel, J. y Vanmechelen, W. (1999). Changes in daily hassles and life events and the relationship with coronary heart-disease risk-factors- a 2-year longitudinal study in 27-29 years old male and females. *Journal of Psychosomatic Research*, 46, 229-240.
- Valadez, A. y Landa, P. (1998). Connotaciones del estrés. Una aproximación inicial. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3, 163-175.
- Viladrich, C. y Doval, E. (1998). ¿Estilos interactivos o psicometría del sujeto único? *Acta Comportamentalia*, 6, 113-127.
- Viladrich, C. y Doval, E. (2005). Requisitos psicométricos para test conductuales de personalidad. *Acta Comportamentalia*, 13, 67-78.
- Vosnick, M., Gore-Felton, C., Koopman, C., Thoresen, C., Krumboltz, J. y Spiegel, D. (2002). Maladaptative coping strategies in relation to quality of life among HIV+ adults. *AIDS and Behavior*, 6, 97-106.
- Wasserman, L.I. y Trifonovam, E.A. (2006). Diabetes mellitus as a model of psychosomatic and somatopsychic interrelationships. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 75-83.

