

Ansietat i estrès: dos constructes de problemàtica diferenciació conceptual i metodològica

Jordi Rusiñol

Aquest treball recopila i comenta, de forma breu, les trajectòries seguides per dos constructes psicològics diferents: l'ansietat i l'estrès. Ambdós han tingut desenvolupaments diversos, però s'han estat sobreposant conceptualment durant anys en una bona quantitat d'investigacions científiques. En molts casos, a la confusió general pel fet que ambdós conceptes sobreposen àrees d'influència i, per tant, d'estudi, cal afegir-hi la dificultat operativa quant a metodologia d'investigació. Per exemple, ambdós constructes han estat conceptualitzats tant d'estímul com de resposta, tant causa com efecte. Davant d'aquestes concepcions, el model cognitiu ha optat per considerar l'ansietat (o l'estrès) com a variable mitjancera, i ha suggerit una major utilitat d'aquesta en tant que moduladora d'un procés d'interacció entre l'entorn i la persona.

L'home modern es troba sotmès permanentment a tensions nervioses i psicoemocionals degudes a una confrontació constant amb un món exigent, dominat per la competició i la rendibilitat. La transformació social és cada vegada més ràpida i els instruments de treball es van modificant sense parar. D'això, en resulta una obligació freqüent d'adaptació i de reconversió, i una tensió psicològica important responsable, en bona manera, d'un estat d'ansietat (per a alguns, estrès) crònica i, desgraciadament, el nostre ritme biològic i psicològic no pot seguir sempre el de la transformació social.

D'entre les diferents circumstàncies que es poden destacar durant el curs de la interacció humana --des de la que es produeix entre diferents persones a la que pot donar-se entre persones i situacions, passant per la interacció entre la persona amb ella mateixa--, una de les emocions bàsiques que s'acostuma a experimentar és la que s'ha denominat: ansietat. Aquest terme ha provocat una quanti-

tat considerable d'investigacions i publicacions científiques, si bé sota aquesta denominació s'han reunit, en moltes ocasions, qüestions ben disperses. Aquest pot ser el cas de considerar l'ansietat com l'organitzadora de la conducta, com en el cas de l'aprenentatge, o com l'agent desorganitzador de la conducta i promotora dels desajustos adaptatius de l'organisme, com en els models psicopatològics. La conseqüència més immediata d'això és que l'ansietat es pot considerar com una resposta emocional normal adaptativa, o com una resposta desadaptativa i patològica. Per això, cal una diferenciació clara dels objectes d'estudi i dels mètodes emprats, ja que moltes vegades les diferències entre ambdós camps d'investigació (normal i patològic) poden difuminar-se, sent la diferenciació de l'ansietat una qüestió de grau (on quantitatiu i qualitatiu poden, així mateix, confondre's). Fixem-nos, per tant, que aquí la mateixa variable, l'ansietat, en tant que variable independent, és causa de dos efectes totalment diferents, que condueixen, un, a la normalitat; l'altre, a la patologia. Es pot, per tant, plantejar legítimament la qüestió de si realment es tracta del mateix fenomen. Si la resposta és que sí, que és el mateix fenomen, queda per explicar quines altres variables, actuant conjuntament o covariant amb aquesta, donen lloc a un dels dos efectes i no a l'altre.

Les reaccions d'ansietat solen sobrevenir quan a la persona li manquen mitjans (personals, intel·lectuals, emocionals, econòmics, socials, religiosos) per afrontar les pressions i tensions que se li presenten en la vida quotidiana. A part del sentiment d'inquietud o d'intranquil·litat, la persona adverteix, a poc a poc, com va perdent el domini de si mateixa o comença a tenir la sensació que "s'està ensorrant". Un cert grau d'ansietat és inherent a la condició humana, però allò que marca el seu caràcter de normalitat o anormalitat és la forma d'integrar-la, d'afrontar-la, de resoldre-la, amb un desgast mínim i amb un màxim de coherència. Quan la forma de resolució adoptada per un individu representa un desgast costós, o quan els mecanismes d'afrontament són massa rígids, i provoquen una pèrdua de la plasticitat adaptativa, o quan la lluita contra l'ansietat amenaça la coherència de l'organització intrapersonal i/o interpersonal, es diu que és patològica.

No menys rellevant es presenta el tema de la seva definició conceptual, ja que la majoria de les descripcions involucren, si més no, tres sistemes o components (clarament diferenciats solament en la teoria). En línies generals, la majoria de les definicions d'ansietat fan referència a aspectes cognitius (bàsicament subjectius, tals com aprensió, confusió, desassossec, impaciència, inquietud, malestar, preocupació, temor), aspectes conductuals (més fàcilment objectivables, com són les postures corporals, rigidesa muscular, tics, i diferents conductes instrumentals de fugida o evitació), i aspectes fisiològics, la majoria vinculats al sistema nerviós autònom (acceleració del ritme cardíac, acceleració del ritme respiratori, dilatació pupil·lar, micció, palpitations, sudoració, tremolors, tensió muscular, vòmits). Com veiem, segons les definicions que se'n proposin, l'ansietat que abans havíem contemplat com a VI se'n transforma ara en variable depen-

dent (VD), integrada bàsicament per tres factors dels quals depèn. Potser seria millor afirmar que l'ansietat és un producte de la interdependència d'aquests, però no sabem si tots els factors tenen el mateix pes/poder explicador del fenomen ni quin protagonisme poden tenir en relació amb altres processos psicofisiològics presents en la interacció individu-entorn.

Una altra distinció que no podem deixar de mencionar afecta l'ansietat com a constructe teòric, ja que ha estat considerada tant una emoció bàsica, com un agent motivador de la conducta, com a simple expressió de conducta ansiosa, o com un tret de la personalitat. Si la tenim en compte com a tret de personalitat, l'ansietat es pot considerar com una variable intervinent que tindria capacitat moduladora per mitjançar entre els estímuls i les respostes. També participaria de forma rellevant en qüestions tals com la motivació i els processos d'aprenentatge. (Per a una discussió més extensa sobre el tema, consulteu: Tous, 1986)

Si ja ens sembla complex el tema de l'ansietat, hem de mencionar una complicació addicional. Es tracta que, a l'actualitat, en la literatura, hi ha una confusió considerable sobre l'ansietat i l'estrès, i, de fet, ambdós termes s'han emprat moltes vegades com a intercanviables. Aquesta qüestió la van introduir a la psicologia aquells investigadors desitjosos de fer "més científica" la seva disciplina d'estudi pel simple fet d'apropar-se al camp de la fisiologia (o pel simple fet d'incloure variables de tipus biològic en els seus estudis), introduint una relectura, en ocasions inapropiades, del concepte de la "Síndrome General d'Adaptació" (SGA; Selye, 1936; citat per Valdés i de Flores, 1985). Per a Selye, "estrés es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga", és a dir, allò que és comú en l'organisme davant qualsevol tipus de malaltia (o agressió) encara que no sigui específic de la malaltia mateixa. Així, doncs, una emoció, agradable o desagradable, produirà en l'organisme els mateixos efectes, ja que ambdues situacions són provocadores d'estrès per a l'organisme.

Per il·lustrar aquesta definició d'estrès i la no-especificitat de l'agent causal i de la demanda en relació amb la resposta, que és estereotipada sigui quin sigui el tipus de demanda, Selye cita l'exemple següent: Suposem que un banc està connectat amb una comissaria de policia per mitjà d'un sistema d'alarma i que un lladre intenta entrar a l'edifici. Sigui quina sigui la manera de dur a terme el robatori (trencament de vidres, entrant pel sostre, per una finestra, etc.), això farà que entri en funcionament sempre el mateix senyal d'alarma, que alhora provocarà la intervenció defensiva de la policia. El mateix passa amb l'estrès. El banc equival al nostre organisme, la policia representa el nostre sistema hormonal de defensa i la forma d'agressió patida és l'equivalent al causant de l'estrès. Seguint l'exemple del banc, sigui quin sigui el tipus d'infracció, l'alarma sonarà i s'obtindrà el mateix resultat, a l'exemple, la intervenció de la policia. Dita intervenció no és específica d'una o altra forma d'infracció. La resposta de l'estrès, l'activació de la reacció hormonal, no és específica d'un o altre tipus de demanda o

d'agressió. La reacció defensiva d'adaptació es duu a terme sempre seguint el mateix model, sigui quin sigui l'agressor. No obstant això, la resposta serà proporcional a la intensitat de la demanda. (Bensabat i Selye, 1984)

Del que s'ha dit anteriorment, podem deduir que una persona es troba sotmesa a estrès quan la dosi d'estrès acumulada supera el llindar òptim d'adaptació i el seu organisme comença a manifestar senyals de claudicació.

En ambdós casos, augmentarà l'activitat cardiovascular, la respiració es farà més ràpida i augmentarà el contingut de sucre i àcids grassos en sang, per tal de proporcionar l'energia necessària per a defensar-se de l'agressió per a la supervivència i l'adaptació a les noves condicions. És a dir, es veu l'estrès com una resposta específica en les seves manifestacions, però no específica en la seva causa, ja que qualsevol estímul extern o intern pot ser-ne la causa (aquí, l'ansietat actuant com a agent intern causal). Aquesta perspectiva suposa l'existència prèvia d'un estat permanent d'equilibri i qualsevol situació estranya a aquest estat suposa uns canvis i una adaptació per a recuperar l'equilibri. Aquesta reacció determina si l'organisme se sobreposa o no a la sobrecàrrega i es duu a terme en tres fases: una reacció d'alarma, una fase de resistència i una fase d'esgotament.

La possibilitat de contraposar o juxtaposar processos psicològics i racionalitzar-los en el sentit del SGA ha dut molts investigadors a desplaçar l'estrès, de ser un agent causant a ser l'efecte d'una causa: l'ansietat. Tornant així al tema en una paradoxa de resolució impossible. El tema, ja de per si complex, es complica encara més quan s'inclouen variables fisiològiques com a indicadors o marcadors biològics de la resposta ansiosa de l'organisme (una altra vegada, VD). A la majoria dels estudis psicològics s'empren indicadors tals com una acceleració del ritme cardíac, increment de la pressió sanguínia, increment del ritme respiratori, i d'altres semblants. Aquestes variables, en general, resulten poc discriminadores per a la psicologia perquè també estan presents quan els organismes manifesten sorpresa, alegria o enamorament. Emocions, aquestes darreres, considerades de to (afecte) positiu davant de l'ansietat, que es considera una emoció de to (afecte) negatiu. D'altra banda, pensem que una simple corredissa, una mica d'exercici saludable, comporta també una reacció semblant a l'organisme. Tot i que es compleix la validesa del SGA, no ens serveix per aclarir el funcionament de l'ansietat.

En el terreny de la psicologia, Spielberger va establir diferències entre estrès, definit en termes d'unes propietats objectives d'una situació, i amenaça, definida en termes d'una percepció individual d'un esdeveniment com a potencialment perillós. Aquest autor va observar que una situació objectivament estressant és comunament percebuda com a amenaçant, però que les diferències individuals poden alterar tal percepció. Aquesta teoria assumeix que l'activació de l'estat d'ansietat inclou una seqüència de successos temporals ordenats (Spielberger, 1972; Spielberger, Gorsuch i Lushane, 1970; Spielberger, Sarason & Strelau, 1989). Així mateix, l'ansietat torna a ser conceptualitzada com a variable media-

dora. En conjunt, un procés cognitiu que depèn i del qual poden dependre altres processos cognitius i/o conductuals reguladors dels estats emocionals, dels pensaments més subjectius i de les accions.

Aquest procés que comporta l'activació d'un estat d'ansietat l'inicien estímuls externs i/o interns que es perceben com una amenaça o com un perill per a l'individu. D'altra banda, circumstàncies o situacions en les quals s'avalua la qualitat personal, probablement individus amb una predisposició d'ansietat alta les percebran com a amenaçants. A més, l'apreciació d'un estímul particular o d'una situació com a amenaçant està influenciada per l'aptitud personal, així com per les habilitats i experiències passades dels individus. Un cop aquesta situació es considera amenaçant, es pot evocar una reacció d'ansietat-estat, i la intensitat d'aquesta reacció serà proporcional a la por que la situació té per a l'individu. Aquest model ha estat àmpliament utilitzat i defensat per la psicologia experimental i correlacional. Desgraciadament, les aplicacions pràctiques dels principis experimentals encara no han estat traspassades suficientment a la pràctica quotidiana, per exemple de la psicologia clínica. Els estudis correlacionals, desgraciadament, s'han quedat, en una majoria àmplia, en la creació de qüestionaris de mesura de l'ansietat (o d'estrès o d'afrontament, etc.) i en anàlisis descriptives que no aprofundeixen convenientment, per exemple, en els aspectes de resposta diferencial a l'ansietat.

La duració de la reacció d'estat dependrà de la persistència en l'evocació de l'estímul i de l'experiència prèvia en la manera de procedir en circumstàncies similars. Així, una persona pot respondre a situacions amenaçants amb un procés de defensa encaminat a reduir la intensitat de la seva reacció d'ansietat-estat; aquí es poden incloure les estratègies d'afrontament. Bermúdez Moreno (1983) sintetitza la qüestió quan afirma: "A partir de la distinción entre 'rasgo' y 'estado' de ansiedad, el estudio interactivo de los fenómenos de ansiedad gira en torno al siguiente supuesto básico: cualquier manifestación puntual (estado) de ansiedad es consecuencia de la interacción entre cierta predisposición (rasgo) existente en el individuo y características de la situación, en que tiene lugar la conducta; dicho en otras palabras, toda reacción de ansiedad dependerá del efecto conjunto del rasgo de ansiedad y de las características estresantes de la situación." (p. 1004)

Consegüentment, se'n desprèn que la situació influeix en la conducta de l'individu depenent de la forma en què aquest la percebi; és a dir, depenent de la informació que aquesta situació proporcioni i de la manera com l'individu la interpreti. Així, les diferències individuals en el comportament dependran de la conjunció de dos tipus d'informació, la que prové de la persona i la que prové de la situació. Congruentment, es pot predir que hi haurà un efecte d'interacció significativa sobre l'estat d'ansietat quan hi hagi congruència entre la faceta de pre-

disposició d'ansietat que caracteritza l'individu i la naturalesa de la situació concreta en què se desenvolupa la conducta; mentre que no hi haurà efectes significatius d'interacció quan aquesta congruència no sigui present.

Moltes vegades, quan la persona ha d'afrontar una situació, el nivell d'ansietat estarà determinat per l'avaluació que la persona faci de la interacció específica amb l'entorn (relació persona-ambient i/o relació persona-persona). Tal avaluació estarà determinada alhora pels factors que fan referència a l'individu: com els seus compromisos, les seves creences, les seves vulnerabilitats, els seus propis recursos i per factors propis de la situació, entre els quals podem trobar la naturalesa del conflicte, la seva imminència, la importància atribuïda a la situació, etc.

Dins d'aquesta visió cognitiva de l'ansietat com a procés, cal considerar que aquesta pot estar constituïda per un estat d'anticipació que en alguns casos suscita avaluacions d'amenaça, dany o pèrdua, o desafiament. També es pot caracteritzar per una experiència permanent o transitòria, o com el resultat d'una apreciació, d'un record subjectiu d'un èxit rellevant. Un estat d'ansietat pot ser conceptualitzat com un estat emocional transitori que es pateix en un moment concret en afrontar una situació, variable en intensitat i en el temps. Aquesta condició es caracteritza per la subjectivitat, per una percepció conscient de sentiments, aprensíó i tensió, i per una activació general de l'organisme caracteritzada per un estat d'alerta o vigilància que, generalment, implica l'anticipació dels esdeveniments; una valoració negativa o d'amenaça, la qual cosa presumiblement exigeix la presència d'una atenció selectiva, que redueix el camp perceptiu i la consideració de l'existència d'altres factors. Un augment de l'atenció selectiva pot arribar a impedir la reorganització dels estímuls procedents del medi o d'una situació donada i, consegüentment, l'individu sent que perd el domini de la situació i/o el control de si mateix.

Un altre front teòric sobre el tema que ha generat una quantitat innumerable d'investigacions és el que relaciona ansietat (considerada com a agent motivacional, en alguns casos variable de personalitat) i rendiment. Aquests models explicatius s'han vinculat a la Llei de Yerkes-Dodson (alguns dels seus aspectes més rellevants estan comentats a Fernández Sevillano, J. i Rusiñol Estragués, J., 2003), en el sentit que únicament es consideraven els nivells òptims d'ansietat necessaris per aconseguir els millors rendiments. La consideració de les diferències individuals sobre aquests nivells va motivar una major consideració de la importància intrínseca de la persona en les tasques de rendiment. És així com comença a reformular-se el problema de les relacions entre l'ansietat (o estrès) i les seves conseqüències o, si es prefereix, com comença a complicar-se la definició de l'estrès. Aquest passa d'estar relacionat simplement amb el rendiment a ser vist

com un procés que, en certa manera, anticipa i modula la resposta de l'individu. En qualsevol cas, l'estrès ja no és resposta, VD, com a Selye, sinó variable intervinent (o en algun cas VI) causant de l'ansietat segons la interpretació que es derivi en l'individu.

El model cognitiu d'estrès defensat per Lazarus va formalitzar conceptualment quelcom que és de sentit comú i és que "no todas las personas son alarmables por igual". Estrès es defineix com: "una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste com amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar". Per tant, aquesta teoria sosté que l'estrès psicològic està determinat per l'avaluació que l'individu fa d'una interacció específica amb l'entorn (relació home/ambient). Aquesta avaluació està determinada alhora pels factors que fan referència a l'individu, com els seus compromisos, les seves vulnerabilitats, les seves creences, els seus propis recursos i pels factors propis de la situació, entre els quals trobem la naturalesa de l'amenaça, la seva imminència, etc.

El model mediacional, també anomenat 'transaccional', establert per Lazarus (Lazarus, 1998; Lazarus & Folkman, 1986), aclareix la naturalesa de l'ajust, o desajust, entre les capacitats adaptatives de la persona i les demandes ambientals. La discrepància entre les demandes que un individu percep, siguin internes o externes, siguin desafiaments o metes, i la manera com els subjectes perceben les possibles respostes a aquestes demandes, conformen l'estrès i exerceixen un impacte sobre la salut de l'individu. Una resposta d'afrontament adequada pot suposar en alguns casos l'acció directa per modificar la situació, per escapar de circumstàncies intolerables o per abandonar certs objectius. L'acció directa pot adoptar diverses formes, com preparar-se per a una situació que genera estrès, recollir informació i iniciar un procés de solució de problemes, evitar o escapar de la situació que suscita estrès, o afirmar-se i intentar alterar directament l'ambient influint sobre les persones significatives del medi. Tals accions directes poden resultar particularment eficaces en situacions en què és possible anticipar l'ocurrència dels successos que provoquen estrès i actuar per prevenir o minorar els danys. En altres casos en què l'estrès no es pot alterar, ni evitar, pot emprar-se allò que Lazarus denomina modes pal·liatius d'afrontament, és a dir, formes de resposta que ens fan sentir millor davant de l'amenaça i el dany, sense resoldre el problema. En situacions en què poca cosa o res es pot fer, és possible emprar diverses tècniques per regular la pertorbació emocional. Per tant, en algunes situacions, l'afrontament eficaç no sempre suposa un control actiu sobre el medi.

Independentment de com es defineixin o es conceptualitzin els processos d'avaluació i d'afrontament, la seva importància principal ve donada pel fet que ambdós influeixen en l'adaptació, que haurà de preveure el funcionament social amb el qual es manegen eficaçment les demandes d'una determinada situació; un estat moral que fa referència a l'estat d'ànim positiu o negatiu que experimen-

ta un individu durant una trobada estressant i després d'aquesta; i la salut de l'organisme, referida als canvis fisiològics originats per una situació estressant. Lazarus & Folkman (1986) insisteixen que: "el principal resultado adaptativo de cualquier operación en la que tenga que ver el afrontamiento, por lo general depende de un complicado intercambio de costos y beneficios o de valores divergentes sobre lo positivo y lo negativo, lo importante y lo útil. Los aspectos importantes que aparecen como consecuencia de esta postura se refieren a las relaciones entre los distintos resultados, las elecciones que realiza el individuo y las condiciones sociales, culturales y psicológicas que afectan a estas elecciones" (p. 243). En paraules de Valdés i De Flores (1985): "En el hombre, el estudio de la conducta adaptativa está condicionado por sus determinantes psicológicos, que pueden otorgar significado y poder protector a comportamientos de difícil calificación desde la perspectiva meramente observacional. En cualquier caso, la conducta adaptativa persigue reducir la activación provocada por la cognición del entorno lo que implica una valoración acerca del riesgo que se corre y de las posibilidades del sujeto para afrontarlo. Por lo tanto, se habla de estrategias de afrontamiento y no de conductas de naturaleza refleja que, aunque adaptativas, excluyen la apreciación del organismo como sujeto de conocimiento" (p. 104).

Els psicòlegs acostumen a considerar dos tipus o formes de dur a terme aquestes avaluacions: una de primària i una altra de secundària. A l'avaluació primària, quan una persona ha d'afrontar una situació, ens podem preguntar: em perjudica o em beneficia ara o en el futur i de quina manera? La valoració que es faci de la situació i l'ansietat resultant dependran de les respostes a aquestes qüestions. Quan les valoracions no comporten implicacions per a l'individu, tal trobada pertany a la categoria de l'"irrellevant". Quan les possibles conseqüències que es preveuen en la interacció amb el medi o amb les persones es valoren com a positives o preserven el benestar o poden ajudar a aconseguir-lo, dites avaluacions es col·loquen en la categoria anomenada "benigna-positiva". La tercera categoria és la denominada "estressant o ansiosa" i en aquesta s'inclouen aquelles avaluacions que signifiquen dany o pèrdua, amenaça, o desafiament. Es considera dany o pèrdua quan la persona ja ha rebut algun perjudici o algun dany a la pròpia estima; l'amenaça es refereix a aquells danys o pèrdues que encara no han tingut lloc però que es preveuen, com pot ser un examen o qualsevol altra situació d'avaluació on les capacitats i aptituds personals estiguin implicades. El desafiament i l'amenaça tenen moltes coses en comú; la diferència és que en el desafiament hi ha una valoració de les forces necessàries per vèncer en la confrontació, la qual cosa pot generar emocions agradables, mentre que en l'amenaça es valora principalment el potencial lesiu, cosa que implica emocions negatives.

L'avaluació secundària és característica de cada confrontació amb les situacions que provoquen ansietat i respon a la pregunta de: es pot fer alguna cosa respecte d'això? Els resultats vinculats al grau d'ansietat dependran, per tant, d'allò que es faci, del fet que es pugui fer alguna cosa i de la importància del que està en

joc. Ambdues formes d'avaluació, primària i secundària, són dos mecanismes que permeten afrontar les diferents situacions amb què un individu es pot trobar. Per tant, podem dir que, un cop avaluats la situació i els recursos disponibles, es passa a generar unes estratègies d'afrontament. Idealment, aquestes estratègies han de reunir dues propietats: resoldre el problema (centrar-se en el problema) i regular les emocions del subjecte (centrar-se en l'emoció).

Des d'aquesta teoria s'entén l'afrontament com: "aquells esforços cognitius i conductuals constantment canviants que se desenvolupen per manejar les demandes específiques externes o internes que són avaluades com a excedents o desbordants dels recursos de l'individu". El més important d'aquesta definició és el fet de considerar l'afrontament com un procés i el fet que es parli de 'maneig' de demandes, amb la qual cosa no s'implica un domini de la situació, d'aquesta manera queda separat l'afrontament dels resultats que aquest pugui tenir.

Las diverses formes d'afrontament es poden englobar en dos grans grups. Per un costat, hi ha els modes o tipus d'afrontament dirigits a l'emoció, és a dir, que hi ha una sèrie de processos cognitius encarregats de disminuir el grau de trastorn emocional i inclouen estratègies com l'evitació, la minimització, el distanciament, l'atenció selectiva, la recerca de suport social, les comparacions positives i l'extracció de valors positius als esdeveniments negatius. Per un altre costat, hi ha els modes o tipus d'afrontament dirigits al problema en si; en aquest cas les estratègies generalment estan dirigides a la definició del problema, a la recerca de solucions alternatives, a la consideració de tals alternatives basades en el seu cost i el seu benefici i a la seva elecció i aplicació.

Finalment, remarcarem que la forma d'afrontament d'un individu està determinada pels recursos de què disposa (com la salut i l'energia física), les creences existencials, les creences generals sobre el control, els compromisos que tenen una propietat motivacional que pot ajudar a l'afrontament, els recursos per a la resolució de problemes, les habilitats socials, el suport social i els recursos materials. L'afrontament també està determinat per les coaccions que limiten la utilització dels recursos disponibles; les qüestions clau se centren en la manera com els processos d'avaluació i d'afrontament afecten les emocions positives i negatives, el benestar del subjecte, en una situació estressant específica.

Hobfoll (1989) critica el model elaborat a partir de les formulacions de Lazarus, indicant que en aquest no es defineixen amb la separació suficient demanda i capacitat d'afrontament. La demanda és la que es compensaria per la capacitat d'afrontament, però també la capacitat d'afrontament estaria compensada per l'amenaça o la demanda. Clarament, es tracta, segons l'opinió d'aquest autor, d'un raonament circular i inclou un únic èmfasi en les percepcions. La perspectiva d'un equilibri sembla perdre, d'aquesta manera, la qualitat principal que els models basats en l'estímul poden proveir. Així, per exemple, una comprensió so-

bre com la gent que emprà diferents recursos d'afrontament en resposta a una amenaça coneguda, incloent-hi el grau en què troben l'estímul amenaçant, pot ajudar, també, a enfortir el propi component perceptiu d'amença, ja que l'estímul és una entitat coneguda. De tal manera que, si tant la demanda com els recursos emprats per afrontar-la existeixen solament en l'àmbit perceptual, no es pot dir que hi hagi tal punt de suport per afrontar-la, sinó més aviat es reforçaria la percepció d'indefensió o desamparament. Una altra de les crítiques formulades per aquest autor se centra en el fet que nosaltres només sabem que un recurs determinat ajudarà a la capacitat d'afrontament únicament amb posterioritat a la trobada o interacció amb una demanda, però no sabem amb seguretat si continuarà sent un recurs en el futur. Per exemple, si l'optimisme ajuda a l'adaptació, retrospectivament aquest es considerarà com un recurs; mentre que, si debilita l'adaptació, es considerarà, també retrospectivament, com un estil d'afrontament negatiu. Si bé aquestes crítiques són justes, això reforça la idea d'un procés dinàmic i, per tant, canviant.

Durant els anys noranta i fins a l'actualitat (Lazarus, 1998), s'han anat succeint una gran quantitat d'investigacions destinades a comprovar la validesa de les teories exposades i les diferents ampliacions i reformulacions teòriques d'aquestes, així com la seva aplicació en els diferents àmbits d'aplicació de la psicologia, especialment en l'àmbit de la clínica. Algunes dificultats s'han fet paleses, però no són menors que en qualsevol altre terreny de la investigació psicològica en què els autors han d'afrontar els reptes d'una societat en procés d'evolució i de canvi constant; en què la metodologia, la meticulositat i el rigor professional de la investigació alenteixen la feina i el progrés conceptual i teòric.

A les pàgines precedents s'han exposat, de forma molt resumida (en detriment de la matisació que hauria desitjat el seu autor), les línies generals per les quals han anat evolucionant, guiant (i sobreposant-se) els constructes de l'ansietat i l'estrès. Com s'ha pogut constatar, no hi ha una unanimitat de criteri clara, ni en la teoria ni en la metodologia, i la dispersió s'incrementa encara més quan els investigadors empenen el constructe de l'estrès. Tot i que pugui semblar que la interpretació cognitiva de l'ansietat, considerada com a variable intervinent, s'ha anat imposant, cal indicar que es tracta d'una proposta de treball, el desenvolupament de la qual encara ha de demostrar-ne l'aplicabilitat. Confiem que, a mesura que es vagin corregint alguns errors o elements de confusió, i com més evidència empírica s'acumuli en aquest camp d'investigació, més i millor es podrà delimitar i precisar el coneixement de la matèria.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- BENSABAT, S. I SELYE, H. (1984). *Stress. Grandes especialistas responden*. Bilbao: Ed. Mensajero.
- BERMÚDEZ MORENO, J. (1983). "Modelo interactivo de ansiedad: implicaciones i contrastación empírica". *Revista de Psicología General i Aplicada*, Vol. 38 (6), 1003-1030.
- FERNÁNDEZ SEVILLANO, J. I RUSIÑOL ESTRAGUÉS, J. (2003). Economía i psicología: costos pel baix rendiment acadèmic relacionat amb l'ansietat davant els exàmens i les proves d'avaluació. Publicació a Internet: <http://www.uoc.edu/web/cat/art/uoc/20128/20128.html>
- FOLKMAN, S. & LAZARUS, R.S. (1988). "Coping as a mediator of emotion". *Jr. of Pers. & Soc. Psychology*, Vol. 54 (3), 466-475.
- HOBFOLL, S.E. (1989). "A new attempt at conceptualizing stress". *American Psychology*, Vol. 44 (3), 513-524.
- LAZARUS, R.S (1998). *Fifty years of research and theory by R. S. Lazarus: Perennial historical issues*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- LAZARUS, R.S. I FOLKMAN, S. (1986). *Estrés i procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- PEARLIN, L.I. (1989). "The sociological study of stress". *Jr of Health and Social Behavior*, Vol. 30, 241-256.
- SPIELBERGER, C.D. (Ed.) (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic Press.
- SPIELBERGER, C.D.; GORSUCH, R.L. I LUSHENE, R.E. (1970). *Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo*. Madrid: TEA (edició de 1982).
- SPIELBERGER, C.D.; SARASON, I.G. & STRELAU, J. (1989). *Stress and Anxiety*, Vol. 12. New York: Hemisphere Publishing Co.
- TOUS, J.M. (1986). *Psicología de la personalidad*. Barcelona: PPU.
- VALDÉS, M. I DE FLORES, T. (1985). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.

ABSTRACT

Este trabajo recopila y comenta brevemente las trayectorias seguidas por dos constructos psicológicos diferentes: la ansiedad y el estrés. Si bien ambos han experimentado desarrollos diversos, se han solapado conceptualmente durante años en numerosas investigaciones científicas. Con frecuencia, a la confusión generada por el hecho de que ambos conceptos solapan sus áreas de influencia y, por lo tanto, de estudio, ha de añadirse la dificultad operativa de su metodología de investigación. Por ejemplo, ambos constructos han sido conceptualizados como estímulo y como respuesta a la vez, como causa y como efecto. Frente a estas concepciones, el modelo cognitivo ha optado por considerar la ansiedad, o el estrés, como variables mediadoras y por sugerir una mayor utilidad de éstas en tanto que moduladoras de un proceso de interacción entre el entorno y la persona.

• • • •

Le présent travail compile et commente brièvement les trajectoires suivies par deux construits psychologiques différents: l'anxiété et l'stress. Les deux ont eu des développements divers, mais ils ont mélangé leur sens conceptuel pendant longtemps dans pas peu d'investigations scientifiques. Dans plusieurs cas, en plus de la confusion générale dérivé du fait que les deux concepts partagent ses terrains d'influence et, par conséquent, ses aires d'étude, on doit ajouter la difficulté opérative en ce qui concerne la méthodologie d'investigation. Par exemple, les deux construits ont été conceptualisés au même temps comme des stimulations et comme réponse, comme cause et comme effet. En face à ces conceptions, le modèle cognitif a opté pour considérer l'anxiété (ou l'stress) comme une variable médiatrice, suggérant une plus grande utilité de l'anxiété comme modulatrice d'un procès d'interaction parmi le moyen et la personne.

• • • •

This work collects and comments briefly on the itineraries followed by two different psychological constructs: anxiety and stress. Although both constructs have experienced diverse developments, they have conceptually overlapped for years in many scientific research works. Frequently, to the confusion created by the fact that both concepts overlap their areas of influence and, therefore, of study, the operational difficulty of their research method has to be added. For instance, both constructs have been conceptualised as stimulus and response at the same time, as cause and as effect. In front of these concepts, the cognitive model has chosen to consider anxiety, or stress, as mediating variables, and to suggest a greater usefulness of them as modulators of an interaction process between environment and person.

• • • •