

## El enfoque cognitivo-transaccional del estrés

### Fortalezas y debilidades del modelo de estrés más aceptado en psicología aplicada

#### *Discusiones desde la psicología experimental*

Como muchos conceptos de origen científico, el “estrés” ha pasado a formar parte de nuestro lenguaje cotidiano. Para nosotros, estar estresado puede equivaler a estar ansiosos, enojados, preocupados, cansados, fastidiosos, mal dormidos entre otros tantos adjetivos por los que habitualmente intercambiamos la palabra “estrés”.

Por supuesto, desde una visión científica, debemos preocuparnos por mejorar la precisión conceptual, y esto no sólo por un mero ejercicio intelectual.

En efecto, la exactitud en la definición de los términos tiene impacto directo en el desarrollo y la evaluación de la efectividad de tratamientos psicológicos y, en última instancia, en los **procederes concretos** que aplicamos con nuestros pacientes. Es con este sentido que a continuación discutimos algunos pormenores de la formulación más aceptada en la actualidad acerca del estrés: el **modelo cognitivo-transaccional**.

Desde que Hans Selye introdujo el término al ámbito de las ciencias de la salud en 1956, el concepto de estrés generó algunos debates acerca de los aspectos en los que debía centrarse su definición. Particularmente, la discusión giraba acerca de si lo esencial del estrés se hallaba en la **respuesta** del organismo o en los estímulos y situaciones **evocadores**.

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

Hacia la década del '70, el planteamiento que fue lentamente imponiéndose y terminó por dominar todo el campo de la psicología aplicada es el propuesto por Richard Lazarus y Susan Folkman, denominado “modelo cognitivo-transaccional” o “modelo interactivo” del estrés, el cual se publicó en 1984 en una obra que se tradujo al castellano como “Estrés y procesos cognitivos”.

En resumidas palabras, el modelo transaccional propone una definición de estrés centrada en la interacción entre la persona y su medio. Para ello, postula un proceso de evaluación del organismo que se dirige paralelamente en dos direcciones, una hacia el ambiente y otra hacia los propios recursos. El estrés tendría lugar cuando la persona valora a sus recursos como escasos e insuficiente como para hacer frente a las demandas del entorno. Es decir, el estrés es un concepto **dinámico**, resultado de las discrepancias percibidas entre las demandas del medio y de los recursos para afrontarlas. La clave del modelo radica en la evaluación cognitiva tanto del estímulo como de la respuesta.

La propuesta de Lazarus y Folkman tuvo también el mérito de ordenar coherentemente un conjunto de elementos que intervienen en el proceso de estrés.

- **Los estímulos:** acontecimientos externos, eventos cotidianos, físicos, psicológicos, sociales.
- **Las respuestas:** reacciones subjetivas, cognitivas, comportamentales, las cuales pueden o no ser adecuadas.
- **Los mediadores:** se trata de la evaluación del estímulo como amenazante y de los recursos de afrontamiento como insuficientes. Esto es, como ya se dijo, la clave del modelo.

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

- **Los moduladores:** factores diversos que pueden aumentar o atenuar el proceso de estrés, pero no lo provocan ni lo impiden. Por ejemplo, un rasgo elevado de ansiedad potencia las reacciones de estrés, pero no las provoca por sí mismo.

Pese a su amplia difusión, el modelo cognitivo-transaccional no ha satisfecho a todos, particularmente a quienes mantienen sus raíces firmemente plantadas en el terreno experimental. Veamos rápidamente, algunas evidencias que contradicen el modelo interactivo.

- a. Hay abundante evidencia experimental acerca del “procesamiento no consciente de la amenaza” en los humanos. En esta línea, se destacan por ejemplo, los trabajos de Öhman, quien ha mostrado que se puede producir activación autonómica en personas fóbicas incluso cuando los estímulos que se temen son presentados por debajo del umbral de la consciencia. En tales circunstancias, los sujetos no son conscientes ni de la presentación del estímulo ni del aumento de sus patrones fisiológicos, no obstante, se prueba que los estímulos fueron procesados por el sistema haciendo mediciones fisiológicas directas. Se puede objetivar fácilmente un aumento en la tasa cardíaca no percibida por el sujeto luego de la presentación subliminal de un estímulo fóbico. En tal caso, dudosamente podamos postular algún mecanismo de evaluación cognitiva como propone el modelo cognitivo-transaccional.
- b. Las investigaciones de Le Doux acerca del procesamiento en paralelo de la información amenazante han revelado que existen circuitos de comunicación que activan los centros del estrés (particularmente, la amígdala) sin pasar por la corteza cerebral, área comprometida en los

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

complejos mecanismos de evaluación propuestos por el modelo interactivo de Lazarus y Folkman. Así, la información amenazante podría llegar hacia los centros motivacionales defensivos del organismo mucho antes de que los sofisticados mecanismos cognitivos tuvieran noticia. De este modo, para cuando las zonas corticales encargadas de procesar la información amenazante y de generar consciencia acerca de la fuente de peligro se activaran, el organismo ya estaría “en alerta y en guardia”, enviando incluso órdenes defensivas hacia la periferia (tensión muscular, aumento de la tasa cardiaca, etc.)

Debido a descubrimientos como los arriba descritos, muchos investigadores han relativizado el planteo del modelo interactivo a una parte del proceso de estrés. Vale decir, la propuesta se considera correcta pero incompleta y en algunos casos, inexacta. Expliquemos sucintamente por qué. Si el organismo puede activar el sistema defensivo comprometido en la respuesta de estrés en fracciones de segundo, sin mediación cortical ni consciente, entonces, al menos no siempre la valoración cognitiva jugará el papel de mediador, entendido este como se describió arriba, un eslabón necesario en la cadena.

Sí es correcto que en muchos casos, tal vez en la gran mayoría, aparte de la activación automática de los circuitos no conscientes de la amenaza, se produzca también paralelamente una valoración cognitiva, mediada corticalmente. Pero esta última sería definitivamente más lenta y por lo tanto, dudosamente cumpla siempre el rol de “mediador”. Dado que en muchos casos operaría más “avalando” o “desacreditando” la amenaza activada rudimentariamente por los sistemas más arcaicos, se trataría más de un modulador, vale decir, un eslabón que puede aumentar o disminuir la intensidad de un proceso que ya está en marcha.

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

¿Cuáles son las consecuencias prácticas de la anterior discusión para un terapeuta cognitivo conductual? ¿Implica esto algún cambio en las estrategias clínicas utilizadas para el manejo del estrés? Sí, definitivamente, se realiza el valor de los procedimientos conductuales, llevando los programas del manejo del estrés desde un terreno casi exclusivamente cognitivo a uno mixto, **cognitivo y conductual**.

De alguna manera, si la activación automática del sistema motivacional defensivo del organismo se produce por variables situacionales contextuales no mediatizadas conscientemente, entonces, técnicas como la exposición gradual o intensiva, la desensibilización sistemática, la relajación muscular acompañada por la respiración diafragmática se revelan como ingredientes ineludibles en los programas de manejo del estrés.

De más está aclarar que la reformulación propuesta no hace pesar ninguna objeción a la validez y utilidad de los procedimientos cognitivos, con los cuales las técnicas conductuales se complementan feliz y amigablemente. Sería bueno que los terapeutas lo recordemos.

En suma, pese a su enorme difusión y aceptación, el modelo cognitivo transaccional explica sólo parcialmente el proceso de estrés, dicho de manera directa, lo hace bien cuando los sujetos son conscientes de los estresores.

A la luz de la investigación actual, debería contemplar también el disparo del estrés a través de vías automáticas no conscientes, las cuales siendo evolutivamente más arcaicas y rudimentarias, operarían más velozmente que los elaborados y sofisticados mecanismos de evaluación cognitiva. Estos últimos entrarían a jugar su papel después, funcionando más como moduladores que como mediadores, en un proceso que ya se inició.

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

La modificación de la formulación del estrés no tiene sólo un objetivo teórico, sino también implicancias para la psicología aplicada; concretamente, subraya la vigencia de las técnicas conductuales.