

# El constructo ansiedad en Psicología: una revisión

*Alvaro de Ansorena Cao*  
*Javier Cobo Reinoso*  
*Ignacio Romero Cagigal*

Casi sesenta años nos separan del momento en que el concepto «ansiedad» es introducido en la literatura psicológica. Tal aportación se debe tanto a Freud, con la publicación de su trabajo «Angst», como a su editor que tradujo este término alemán por el equivalente inglés «Anxiety». Desde entonces, la gran profusión de publicaciones en torno al tema, desiguales en cuanto a la rigurosidad de su método, ha aportado tanta luz como tinieblas sobre este concepto. Ello hace necesaria una revisión que permita apreciar en su conjunto la compleja interrelación de variables que integran el constructo.

## 1. INTRODUCCION

El primer problema con que nos encontramos al repasar los trabajos que hacen referencia al tema que nos ocupa es la gran variedad de términos que han sido utilizados para designar este fenómeno <sup>1</sup>. «Ansiedad», «miedo», «angustia», «tensión», «stress», entre otros, son apelativos que, con pequeñas variantes y matices, se encuentran, casi indistintamente, en referencia a aquella situación que está poseída por la incomfortabilidad, los sentimientos disfóricos, el temor y otra serie de sensaciones desagradables y en que se emiten conductas desadaptadas o desorganizadas.

Cuando se plantea la cuestión de los diferentes matices que conlleva cada término, encontramos que «miedo» parece recalcar el aspecto motor y las conductas de evitación y huida, mientras que «ansiedad» se reserva para designar el estado interno de los sujetos

que, ante un estímulo considerado como potencialmente nocivo, no emiten tales conductas motoras. Otras veces se llega a la paradoja de distinguir el «miedo» de la «angustia» en función de la presencia o ausencia de un estímulo externo objetivable elicitor de tales estados anímicos, y a ambos como diversas manifestaciones de la ansiedad<sup>2</sup>; paradoja lingüística y conceptual si tenemos en cuenta, como ya indicábamos, que la única diferencia existente en el origen del tratamiento de este tema, entre «angustia» y «ansiedad», es la que hay entre dos términos equivalentes en diferentes idiomas...

Por otra parte, los términos «tensión» y «stress» parecen estar en estrecha relación con los componentes de activación muscular y neurofisiológica del estado que caracteriza a la ansiedad.

Conviene, por tanto, antes de adentrarnos en el estudio de las tendencias teóricas más recientes en torno a la ansiedad, tener en cuenta la evolución histórica del término. En este sentido, McReynolds (1975) apunta como fecha de la aparición del *concepto* el período helenístico griego (c. a. 350 a. J.) y aporta la hipótesis de que las condiciones culturales, la gran importancia concedida por primera vez en la historia al autoconcepto y la relevancia que adquiere la noción de la propia personalidad en ese momento son determinantes de su aparición. Como término técnico, es ya utilizado en 1747 por el autor desconocido de «Exploración sobre el origen de los apetitos y afectos humanos» que proponía que un estado de incertidumbre conduce a un estado de ansiedad. Posteriormente, Battie (1758), Kierkegaard (1844) y varios autores más utilizan el término que fue, finalmente, incorporado en 1926 al ámbito de la Psicología por S. Freud.

Para una revisión más amplia del desarrollo histórico, véase Lamb 1978, McReynolds 1975, así como Marinelli 1980.

## II. DIVERSAS LINEAS DE INVESTIGACION PSICOLOGICA

Trataremos de dar a continuación una visión sucinta y complejiva del tratamiento que desde el ámbito de la Psicología científica ha recibido el tema de la ansiedad. Casi todas las escuelas, tanto clínicas como experimentales, han intentado dar una explicación, cada cual con su método y desde sus principios teóricos a este complejo fenómeno.

A efectos de una exposición breve de este desarrollo, dividiremos la investigación realizada en los últimos sesenta años en cuatro grandes enfoques:

1. Psicodinámica y humanística.
2. Experimental motivacional.
3. Psicométrico-factorial.
4. Cognitivo-conductual.

### 1. Enfoque psicodinámico y humanístico

Desde su preocupación por explicar los fenómenos surgidos en la práctica de la Psicología clínica, elabora Freud su compleja teoría de la Personalidad. En ella el concepto de ansiedad ocupa una posición central. Así, en su libro *El problema de la ansiedad* (1936), la ansiedad aparece como un estado emocional o condición caracterizado por una dimensión motora acompañada de una sensación de malestar percibida por el individuo; tal estado se produce por la incapacidad del «yo» para reprimir impulsos que por su naturaleza le resultan inadmisibles. Sin embargo, el mismo Freud, en una ulterior concepción indica que la ansiedad es una señal de peligro para el organismo. En el conjunto de su obra, el término ansiedad es utilizado como estímulo, como respuesta, como constructo y como fuerza motivacional global, siendo muy difícil en la actualidad reconstruir la concepción concreta que del término ansiedad tiene este autor. De él parten diversas corrientes teóricas que, caracterizadas por su concepción clínico-aplicada hacen de la ansiedad una idea central. Las escuelas Humanista y Existencialista llegan así, al margen de cualquier experimentación, a posiciones que se acercan más a una visión filosófica del significado de la ansiedad que a una explicación rigurosa de las variables que se agrupan en torno a tal constructo. En esta línea, Goldstein (1939), May (1950), Rogers (1951), Sullivan (1953), Lader y Marks (1971), Epstein (1972), etcétera.

### 2. Enfoque experimental motivacional

En contraposición a los problemas teóricos y conceptuales derivados del propio método clínico utilizado por la escuela psicodinámica, presentamos ahora lo que constituye un esfuerzo por hacer sobre el tema un estudio experimental.

Ya Yerkes y Dodson (1908) sugieren la existencia de una cierta relación entre el nivel de excitación de un sujeto y el nivel de ejecución que consigue de una determinada conducta. Más tarde, y asumiendo las aportaciones de la teoría de Hull (Hull, 1921, 1943 y 1952), una larga serie de autores han querido considerar la ansiedad como un «drive» motivacional, responsable de la capacidad del sujeto para emitir respuestas ante una estimulación. Así, Dollard y Miller (1950), Spence y Taylor (1953) y Spence y Spence (1966). Estos últimos suponen una relación entre la ansiedad causada por la prueba y el grado de dificultad de la tarea a ejecutar, de manera que una respuesta condicionada sencilla es aprendida con mayor facilidad por aquellos sujetos que tienen un nivel de ansiedad alto, mientras que aquellos cuyo nivel de ansiedad es menor, encuentran mayor dificultad en aprender la tarea. En tareas de mayor complejidad se encuentra el efecto contrario. Tal relación fue comprobada experimentalmente (Spence y Spence, 1966) <sup>3</sup>.

Como puede apreciarse la ansiedad es, para estos autores, equiparable al grado de excitación general del sujeto o «drive» motivacional. Siguiendo la misma línea, el citado trabajo de Dollard y Miller (1950) y los posteriores hasta 1965 se centran en la interacción de esta variable con otros elementos integrantes de la personalidad, tratando de incidir en ella terapéuticamente por medio de las llamadas técnicas de reducción de «drive». Podemos considerar el período 1950-1965 como el del triunfo de la teoría motivacional de la ansiedad.

También desde el punto de vista experimental-conductista, y esta vez con una perspectiva de Psicología aplicada, encontramos diversos intentos de explicar la ansiedad como una respuesta condicionada. Debemos los primeros esfuerzos en este sentido a Pavlov (1927) que consigue, en una situación de laboratorio, inducir mediante un procedimiento de condicionamiento clásico lo que él llama una neurosis experimental. Casi simultáneamente Liddell y sus colaboradores obtienen los mismos resultados <sup>4</sup>.

No podemos olvidar en este apartado la clásica aportación de Watson y Rayner (1920) que lograron inducir respuestas de ansiedad en Albert —un bebé de once meses— ante una pequeña rata blanca por el procedimiento de presentar este estímulo, en principio neutro, apareado con un fuerte sonido.

Por otro lado, encontramos una serie de estudios que han utilizado procedimientos de condicionamiento operante para provocar, asimismo, neurosis experimentales (Masserman, 1943). Quizá la visión más completa de la ansiedad, desde el punto de vista clínico, sea la de Mowrer (1939, 1950 y 1960). Su teoría de los dos procesos establece los siguientes principios:

— La ansiedad es una conducta aprendida por procedimientos de condicionamiento clásico.

— Es una motivación para el aprendizaje de conductas por ensayo y error.

— Se puede conseguir la reducción de la ansiedad por medio de procedimientos instrumentales de evitación <sup>5</sup>.

De este modo la motivación necesaria para emitir una conducta de evitación está basada en el aprendizaje clásico, es decir, en la contigüidad de EC-EI y el mantenimiento de tal respuesta se debe al efecto reforzante de la reducción del nivel de ansiedad que es consecuencia de la evitación. En la misma línea de Mowrer son de destacar los trabajos de Miller (1941, 1948, 1951) y, más recientemente, Costello (1976) y Corey (1977) \*.

Es cierto que los resultados de los trabajos experimentales antes citados han constituido un claro avance en la delimitación del constructo ansiedad, considerado como un estado o una respuesta emocional transitoria evaluable en función de sus antecedentes y consecuencias, así como su frecuencia y duración. No es menos cierto que este planteamiento ha ayudado considerablemente a operativizar la variable ansiedad y a establecer las relaciones entre

ésta y otras variables, así como a explicar su aparición y extinción en un sujeto por procedimientos de aprendizaje; sin embargo, hay que hacer notar la falta de atención prestada a los elementos cognitivos que presumiblemente intervienen en la adquisición, mantenimiento y extinción de la ansiedad.

### 3. Línea psicométrico-factorial

A partir de los años sesenta, el tema que nos ocupa es recogido por una nueva perspectiva de estudio que intenta establecer las relaciones existentes entre la ansiedad y otros constructos y variables integrantes de la personalidad. Esta nueva línea, caracterizada por su preocupación psicométrica, intenta establecer un nuevo modelo teórico general de la ansiedad, apoyándose en las técnicas de análisis factorial, así como en la teoría de los rasgos de personalidad.

Debemos a Raimond Cattell el primer intento sistemático de medir e identificar el constructo ansiedad. El procedimiento multifactorial utilizado por este autor se encuentra ampliamente expuesto en sus muchos trabajos, especialmente Cattell (1972 y 1973). En su obra «El significado y medida de neuroticismo y ansiedad» (Cattell y Scheier, 1961) destaca la existencia de dos factores relativos a la ansiedad: ansiedad rasgo y ansiedad estado. El factor ansiedad estado se encuentra caracterizado por la aparición de una serie de respuestas altamente correlacionadas y que, tomadas en conjunto, definen lo que los teóricos anteriores a él han denominado «ansiedad». Tal aparición se produce en un momento del tiempo y es medible mediante diversos procedimientos que Cattell ha señalado, aunque, por motivos prácticos, se inclina por el empleo de cuestionarios. Cuando el estado ansiedad se hace consistente a lo largo del tiempo, conforma lo que Cattell denomina «ansiedad rasgo» y se constituye en uno de los factores integrantes de la personalidad del sujeto. También este factor puede ser medido a través de cuestionarios. A tal efecto se construyó el cuestionario de personalidad «16-PF»<sup>6</sup>. Los trabajos de Cattell se encuentran ampliamente comentados en Spielberger (1972).

Goldfried y Lineham (1977), Hersen (1976) y Mischel (1968, 1969 y 1971) se han mostrado críticos ante esta aproximación. Sus objeciones tienden a poner de manifiesto la escasa evidencia empírica que apoya la consistencia transituacional de los rasgos de personalidad. En cuanto a los instrumentos de medida que evalúan tales constructos, adolecen de escasa validez y de muy poca o ninguna relación entre el diagnóstico que con ellos se efectúa y el tratamiento. Asimismo, esta corriente ha recibido la crítica realizada contra todo el planteamiento psicométrico en el sentido de primar la información general obtenida de grandes muestras y no las características específicas que definen a un sujeto determinado (Borkovec, Weerts y Bernstein, 1977).

El segundo gran modelo conceptual que encontramos dentro de esta línea es el debido a C. H. Spielberger. Este autor, recogiendo los trabajos de Cattell y de Lazarus (que veremos más adelante) trata de poner orden en la diversidad de consideraciones y términos existentes hasta 1966 en el panorama del tema de la ansiedad. En un ciclo de conferencias dictadas en la Universidad de Vanderbilt y el George Peabody College, más tarde recogidas en su trabajo «Ansiedad y Conducta» (Spielberger, 1966), sienta los pilares principales de su teoría del «estado-rasgo-proceso». En trabajos posteriores que incluyen el «Inventario de Ansiedad Estado Rasgo» STAI (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970), tres capítulos en «Anxiety: current trends in theory and research», volúmenes I y II, (Spielberger, 1972b y 1972c) se desarrolla esta teoría. Insiste Spielberger en la necesidad de clarificar las relaciones existentes entre estos tres conceptos; primero, la ansiedad como estado; segundo, la ansiedad como un estado complejo que incluye el miedo y el «stress» y tercero, la ansiedad como un rasgo de personalidad. Para Spielberger, el «stress» queda reducido a las condiciones estimulares que desencadenan la ansiedad. Asimismo, las estrategias cognitivas aprendidas para reducir la ansiedad, deben distinguirse claramente de ésta. Existe también una distinción clara entre el estado, el rasgo y el proceso en que consiste la ansiedad. Por último, es erróneo considerar la ansiedad como un todo unitario. ¿Qué es entonces la ansiedad? La ansiedad es un proceso, es decir, una secuencia compleja de hechos cognitivos, afectivos y comportamentales evocada por algunas formas de «stress». Los estímulos pueden ser interpretados cognitivamente como potencialmente peligrosos, elevándose, entonces, el nivel de ansiedad-estado que consiste en aquellos sentimientos percibidos conscientemente, subjetivos, de tensión, aprensión y nerviosismo, acompañados de activación del SNA y endocrino. Al elevarse el estado de ansiedad, se producen operaciones cognitivas y conductuales que tienden a disminuir el nivel de ansiedad-estado, y que pueden ser de tres tipos:

- a) Reinterpretación del estímulo.
- b) Evitación de la situación.
- c) Emisión de conductas y/o «mecanismos de defensa» que tiendan a reducir la ansiedad-estado.

Pongamos un ejemplo. Imaginemos por un momento al inexperto cazador que camina por la selva. En un momento determinado escucha un sonido que, por sus características, parece el rugido de un tigre. En ese momento se producirá la interpretación cognitiva del estímulo, que será conceptualizado como «algo peligroso se acerca». Esta interpretación desencadenará sentimientos de miedo y nerviosismo en nuestro cazador. Ante ello, podrá emprender varias acciones. Si no está muy seguro de su percepción, prestará atención a los sonidos que le lleguen tratando de captar más información que le permita cerciorarse de que tal sonido fue un rugido. También es posible que, sin detenerse en demasiados análisis, decida poner su

vida a salvo y comience a correr. Aún le queda la posibilidad de agazaparse y preparar su rifle para afrontar el ataque del supuesto tigre. Por último, puede continuar su paseo y hacer responsable al viento del sonido que acaba de escuchar, negando así la posibilidad de peligro, no dejando por ello de mostrarse desconfiado y temeroso ante la situación. En cualquier caso, los sistemas SNA y endocrino de nuestro cazador habrán sufrido una serie de alteraciones que se traducirán en un estado que podríamos calificar de aprensión y de temor. Lo cierto es que la intensidad de tal estado, así como la facilidad con que se presente estarán también en relación con la experiencia anterior de nuestro cazador, con las características de sus SNA y endocrino y con las estrategias específicas que utilizase para interpretar el estímulo. De este modo, Spielberger sitúa el tercer componente de su modelo: la ansiedad-rasgo. Esta es conceptualizada como aquellas diferencias individuales estables en la tendencia a interpretar como «peligrosas» un amplio espectro de situaciones y a responder a ellas con elevaciones de la ansiedad-estado. La siguiente fórmula expresa la relación que acabamos de indicar.

$$A-p=F(A-e \times A-r)$$

Las variables estimulares inciden en la ansiedad-proceso, mientras que las personales lo hacen en la ansiedad-rasgo. La intensidad y duración de la ansiedad-estado son función de tres elementos:

- Percepción cognitiva de la amenaza.
- Persistencia de la estimulación.
- Experiencia anterior en situaciones similares.

#### 4. Línea cognitivo-conductual

Presentamos, por último, aquella línea de investigación centrada en determinar las relaciones específicas existentes entre los estímulos que desencadenan respuestas de ansiedad, tales respuestas y su mantenimiento, es decir, las teorías que se han desarrollado desde el campo conductual.

En paralelo con los trabajos de Spielberger, encontramos el esfuerzo de Lazarus que, en sus trabajos de 1966, 1967, 1969, 1970 y 1972, elabora, junto a sus colaboradores, su teoría. Esta se halla especialmente preocupada por el concepto de «stress» y el proceso de enfrentamiento al «stress» —«coping process»—. En su primera aproximación, Lazarus describe el «stress» como estímulo y como respuesta: como estímulo, el stress es definido como una circunstancia externa a la persona que le supone demandas extraordinarias o inusuales (Lazarus, 1969). Como respuesta, Lazarus indica cuatro tipos principales de reacción que pueden utilizarse generalmente como indicadores de «stress»:

- Autoinformes de emociones disfóricas como miedo, ansiedad, ira, etc.
- Conductas motoras.

- Cambios inadecuados del funcionamiento cognitivo.
- Cambios fisiológicos.

Centrando su atención en el elemento puramente psicológico del «stress», elabora el concepto de amenaza a la que atribuye dos propiedades: primero, tiene carácter anticipatorio, es decir, se halla en referencia a expectativas negativas de futuro y, segundo, depende de procesos cognitivos.

En la respuesta de «stress» distingue este autor cuatro elementos:

- Antecedentes.
- Mediadores psicológicos.
- Modos de expresión de enfrentamiento.
- Respuestas específicas de enfrentamiento.

Las condiciones antecedentes corresponden tanto a la situación y a las diferentes variables que la conforman como al sujeto (sus rasgos de personalidad, creencias, estilos cognitivos, etc.). Ambos elementos determinan la evaluación cognitiva que, como mediador psicológico, hace el sujeto del estímulo presentado. Si éste es evaluado como amenaza potencial, el sujeto responderá por medio de la puesta en práctica de sus habilidades de enfrentamiento; estas pueden ser, en general, de dos tipos o «modos de expresión en el enfrentamiento»: a) acciones directas (generalmente de tipo motor y encaminadas a la eliminación del peligro o a la consecución del refuerzo positivo); b) procesos intrapsíquicos (fundamentalmente cognitivos y encaminados a la resolución del conflicto). Ambos modos generales de enfrentamiento al «stress» se concretan en respuestas específicas de enfrentamiento, como, por ejemplo, la huida, el ataque, la inacción, la conducta dirigida a meta... En el modo de acciones directas, la reducción de atención, la reevaluación, cognitiva realista o de defensa y la elaboración de fantasías y deseos, en el tipo de procesos intra-psíquicos.

El proceso de evaluación cognitiva es, al propio tiempo, proceso de reevaluación de la situación estimular en función del flujo de los acontecimientos de tal situación y del «feed-back» recogido tras la emisión de las conductas de enfrentamiento del sujeto.

Lazarus y sus colaboradores han determinado las estrategias experimentales necesarias para investigar el proceso de evaluación cognitiva <sup>7</sup>.

El esfuerzo de Lazarus y sus colaboradores ha sido, hasta el momento, el más importante para delimitar la relación entre condiciones antecedentes, reacciones emocionales y evaluaciones cognitivas.

Tras las investigaciones de Lazarus, y teniendo como perspectiva los resultados y la teoría de Spielberger, cabría preguntarse si la dicotomía entre «persona» (rasgo y variables disposicionales) y «situación» (estado, variables situacionales) es válida.

Basándose en una revisión de Bowers (1972) en la que las interacciones entre la persona y situación explican mayor parte de la varianza que la persona o la situación individualmente consideradas,

Endler y Hunt han tratado de resolver esta cuestión. Es así como proponen su modelo de ansiedad de interacción «persona x situación». Insiste Endler en la necesidad de especificar la interacción entre los rasgos personales que definen la ansiedad y las situaciones específicas en que tal ansiedad se manifiesta en orden a predecir y modificar determinada conducta. A tal fin, Endler, Hunt y Rosenstein (1962) construyeron el S-R IA (Inventario de Ansiedad Estimulo-Respuesta), cuestionario que pretende medir el rasgo-multidimensional-ansiedad integrado por tres componentes:

1. Ansiedad interpersonal.
2. Ansiedad ante el peligro físico.
3. Ansiedad en situaciones ambiguas.

La investigación de Endler y Hunt (1969), así como otras posteriores, han demostrado que, ante una situación ansiógena, la interacción de la persona con la situación explica mayor parte de la varianza de la ansiedad total que la situación en sí o las diferencias individuales <sup>8</sup>.

Hemos de destacar, llegados a este punto, la reconsideración conceptual de que ha sido objeto el tema de la ansiedad en los últimos años. Como creemos haber puesto de manifiesto, los teóricos que se han ocupado del tema han pasado de reflexiones cuasifilosóficas del significado psicológico de este término a modelos operativizados en términos de variables, procesos y respuestas específicas. Así, hoy podemos afirmar que, en general, el tema ansiedad ha sido sustituido por la investigación de las «conductas ansiosas», que desde el paradigma de la teoría del aprendizaje, pueden considerarse como producto de una situación estimular antecedente en la que se encuentra un sujeto y que consisten en una serie de manifestaciones a nivel cognitivo, fisiológico y motor que son mantenidas o extinguidas en función de las consecuencias o refuerzos que reportan a ese mismo sujeto <sup>9</sup>.

Hasta aquí hemos revisado, con la necesaria brevedad, las líneas de investigación más relevantes que han aparecido desde el campo de la psicología. No obstante, muchos son los autores que se han ocupado del tema y que, con acercamientos de mayor o menor profundidad, han tratado de aportar un modelo explicativo de los mecanismos que producen la ansiedad. Borkoveck, Weerts y Bernstein (1977) proponen una triple división en la que encuadrar todos estos modelos: aquellos que han considerado la ansiedad como conducta emocional psicológica («está ansioso»), como rasgo disposicional de personalidad («es ansioso») o como causa o explicación de una conducta («come demasiado a causa de su ansiedad»).

### III. LA INVESTIGACION FISIOLÓGICA

#### 1. Introducción

La gran importancia que tienen las variables fisiológicas asociadas

al constructo ansiedad han determinado una gran profusión de estudios provenientes del campo de la fisiología. Expondremos a continuación algunos de los hallazgos que han aportado estos estudios y que se agrupan, fundamentalmente, en torno al concepto «stress».

## 2. «Stress»

Es conocida la multiplicidad de estudios y trabajos acerca del «stress» que se han desarrollado desde que Hans Selye aporta este concepto en 1936. No es nuestra pretensión, ni el momento quizá, realizar una profundización exhaustiva acerca de tal término. Daremos tan sólo aquellas ideas y conceptos más importantes y básicos que nos permitan enlazar este concepto con el de ansiedad <sup>10</sup>.

2.1. Definición.—Es, en general, admitido que el «stress» es una respuesta no específica y generalizada que se desencadena a nivel bioquímico ante diferentes situaciones estímulares o estímulos aislados que alteran o perturban la homeóstasis del organismo. Es interesante resaltar la no especificidad de esta respuesta, cuyas manifestaciones bioquímicas y fisiológicas son idénticas, independientemente de la intensidad con que se producen y los estímulos que la desencadenan.

2.2. Síndrome general de adaptación.—Esta respuesta se desarrolla en el tiempo conforme a unos patrones estereotipados que forman el llamado «síndrome general de adaptación» (ver figura número 3). Este SGA consta de tres fases diferenciadas, a saber: a) alarma, b) resistencia y c) agotamiento. La fase de alarma se caracteriza por un aumento del catabolismo proteico, lipólisis y glucogenolisis, todo lo cual se traduce en un aumento de las disponibilidades energéticas más inmediatas. Por otro lado, ocurren cambios cardiovasculares que permiten un mayor aporte sanguíneo a los tejidos que más requerimientos de oxígeno tienen en ese momento (por ejemplo, músculo y cerebro).

La fase de resistencia viene caracterizada por la utilización de esa energía disponible, de manera que el organismo pueda hacer frente al agente «stressor».

Llegados a este punto, puede ocurrir que cese la estimulación (por su propia naturaleza o por las acciones emprendidas por el organismo), en cuyo caso, se recuperará la homeóstasis inicial. Por el contrario, puede ocurrir que el organismo no consiga recuperar su homeóstasis y que la magnitud y características del propio estímulo conduzcan a graves alteraciones que comprometan a órganos vitales del individuo, llegándose así a la muerte.

2.3 Factores condicionantes.—Desde el punto de vista individual, se han determinado diferentes factores que condicionan y especifican la respuesta de «stress» en un sujeto determinado. Así, se señalan dos tipos generales de factores: internos y externos. Entre los primeros se encuentran las opciones preferenciales genéticas de

desarrollo, sexo, edad, etc. Entre los segundos, las diferencias en nutrición, alteraciones funcionales del sistema hormonal, etc. Todos ellos modifican la magnitud de la respuesta pero no introducen en ella variaciones cualitativas.

2.4. «Eustress» y «distress».—Según la concepción tradicional del término, el «stress» es un modelo de reacción de gran antigüedad filogenética sin el cual el organismo no puede sobrevivir. Es, por tanto, un proceso benéfico para el organismo que ejerce una función protectora (Dührssen, y otros, 1965). En este sentido es posible referirse al «stress» como «eustress». Sin embargo, los complicados mecanismos de autorregulación del «stress» son susceptibles de múltiples perturbaciones derivadas de un exceso de reacción de «stress» o de la larga duración del mismo (Hirschmann, 1975, y Holst, 1975). En este caso, hablamos de «distress». Las variables operativas que resultan típicamente alteradas que se asocian a la situación de «distress» son múltiples: inapetencia, aparición de sudor, cansancio general, pérdida de sueño, trastornos del sueño (Gänshirt, 1975), presión y dolores vasomotores de cabeza (Bochnik y Schwarz, 1975), molestias cardíacas, sensaciones de opresión en el pecho, dolores de espalda, alteraciones gastrointestinales, etc. Como puede apreciarse, todas estas variables son las mismas que tradicionalmente se han considerado como integrantes del constructo ansiedad. En este sentido, ambos conceptos teóricos, «stress» y ansiedad, son idénticos, aunque los investigadores que han trabajado con el primero insisten con mayor acento en los aspectos fisiológicos y consideran la ansiedad como el puro sentimiento subjetivo asociado al «distress», junto con otros como la intranquilidad y la agresividad (Walcher, 1975). Por el contrario, debemos considerar, desde la perspectiva actual de la ansiedad, que todas aquellas alteraciones asociadas al «distress» forman el componente fisiológico y motor de la respuesta ansiosa, junto con el componente cognitivo (ideas, expectativas, sentimientos de carácter negativo o disfórico, etc.).

#### IV. CONCLUSIONES

Presentamos a continuación, de modo sintético, un resumen que trata de integrar las diferentes aportaciones que se han producido en el desarrollo del estudio científico del tema ansiedad.

##### 1. Definición

La ansiedad es un estado del organismo caracterizado por la emisión de respuestas fisiológicas y motoras que se corresponden con aquellas asociadas al «distress» y que van acompañadas de la percepción cognitiva de este peculiar estado del organismo como negativo y disfórico, atribuyéndose, en la mayoría de los casos, tal estado a la existencia de un estímulo percibido como potencialmente nocivo (Bellack y Hersen, 1977). La relación existente entre la

situación estimular y la aparición del estado de ansiedad puede, en ocasiones, no ser directamente percibida por el sujeto a causa de procesos de generalización del aprendizaje o a que tal estado es elicitado por estímulos que actúan sobre el organismo de forma infraconsciente. Quizá el avance de los estudios acerca del llamado «fenómeno de percepción subliminal» arroje alguna luz sobre el mecanismo por el que tales estímulos eliciten conductas ansiosas.

## 2. Esquema operativo

El esquema operativo de adquisición y mantenimiento de las respuestas ansiosas, válido, asimismo, para la evaluación de estas conductas, es el modelo básico propuesto por la evaluación conductual que, en términos generales, se puede representar gráficamente como: E-O-R (Fernández Ballesteros, 1981). En él se consideran variables relevantes las referidas a la situación estimular, al organismo —incluyendo aquí las variables cognitivas, personales, condicionantes fisiológicos, historia de condicionamiento y procesos determinados por la propia estructura fisiológica— y a la respuesta en sus tres modos: fisiológico, motor y cognitivo.

## 3. Estímulos desencadenantes

En cuanto a los estímulos desencadenantes de la respuesta ansiosa pueden ser internos o externos al organismo del sujeto y, en ambos casos, puede tratarse de cambios de la energía física del medio directamente percibidos o cognitivamente interpretados.

## 4. Procesos de evaluación del estímulo

Los procesos de evaluación y reevaluación cognitiva del estímulo, descritos por Lazarus y anteriormente expuestos, pueden considerarse como parte integrante de los mecanismos pertenecientes al componente «O» del esquema.

## 5. Variables disposicionales

Las variables disposicionales como creencias (Ellis, 1980), rasgos de personalidad (Cattell, 1961, 1973), estilos cognitivos, etc., forman parte, asimismo, del elemento «O».

## 6. Fraccionamiento de respuesta

La respuesta ansiosa integra los tres modos característicos cognitivo, fisiológico y motor, encontrándose, en ocasiones, escasa correlación entre ellos, dando lugar al fenómeno de fraccionamiento de respuesta <sup>11</sup>.

## Notas

<sup>1</sup> Tal diversidad de términos se encuentra recogida en Lazarus, 1966; Spielberger, 1971, 1976 y 1977; Mandler, 1972; Cattell, 1973 y Blackman, 1972; entre otros. Asimismo, Borkoveck, Weerts y Bernstein, 1977; Maloney y Wards, 1976, y A. L. Gary, 1979.

<sup>2</sup> Así, en los tratados clásicos de psiquiatría y en las clasificaciones diagnósticas por categorías nosológicas como el DSM III.

<sup>3</sup> Los resultados de las investigaciones de Spence y Spence pueden encontrarse ampliamente comentados y criticados en Brody, 1972; Levitt, 1967; Spielberger, 1966, y Spielberger y Gorsuch, 1966.

<sup>4</sup> Para una revisión detallada véase Liddell y Beyne, 1927; Naderson y Liddell, 1935, y Lidell, 1944.

<sup>5</sup> Para una revisión de las relaciones entre condicionamiento clásico e instrumental, así como la teoría de los dos procesos de Mowrer, véase Rescorla y Solomon, 1967.

<sup>6</sup> Como técnica específica para la medida de la ansiedad manifiesta y encubierta construyeron Cattell y Scheier el IPAT (IPAT Anxiety Scale) en 1961.

<sup>7</sup> En este sentido véase Lazarus y Averill, 1972; Lazarus y cols., 1970; Lazarus y Alfert, 1964; Lazarus y Opton, 1966; Nomikos y cols., 1968, y Speisman y cols., 1964.

<sup>8</sup> Los trabajos de Endler y Hunt, 1966, y Endler, 1973 y 1975 han de ser revisados para una visión más amplia del tema. En 1975, Endler y Okada desarrollaron el S-R GTA (Inventario Estimulo-Respuesta del Rasgo Ansiedad General), incluyendo un cuarto factor del rasgo ansiedad como «ansiedad ante las rutinas diarias inocuas».

<sup>9</sup> Para un magnífico y detenido estudio de la visión de la ansiedad como conductas ansiosas y su evaluación, puede acudirse a Fernández Ballesteros y Carroble, 1981; en especial al capítulo de Carroble «Evaluación de conductas ansiosas».

<sup>10</sup> No obstante, proponemos, para los interesados en una mayor profundización sobre el tema, los siguientes trabajos: Selye, 1956 y 1959; Vester, 1978; Constantinides y Carey, 1949; Levine, 1971; Troch, 1982, y Leukel, 1978.

<sup>11</sup> Para una revisión sucinta véase Fernández Ballesteros, 1981, pág. 393.

\* Dentro del enfoque conductual y en su dimensión más aplicada es destacable el trabajo de J. Wolpe, que considera la neurosis como una serie de respuestas aprendidas persistentes e inadaptadas, asociadas con la ansiedad. Su terapia, ampliamente conocida con el nombre de desensibilización sistemática, consiste en la inhibición de la ansiedad mediante el contracondicionamiento de una respuesta antagónica o contraria a la ansiedad (por ejemplo, respuestas sexuales, agresivas o relajación muscular profunda). La DS, además de un procedimiento de reducción de ansiedad de probada eficacia en algunos casos, propone un método cuantitativo y cualitativo de medida de este tipo de R'o, así como una escala de estímulos ansiógenos que permite discernir con claridad cuáles de dichos E son más o menos nocivos para el sujeto.

Para una revisión del tema véase Wolpe, J., 1961, 1969, 1976, y Wolpe y Lazarus, 1966.

## Referencias

- ANDERSON, O. D., y LIDDELL, H. S.: «Observations on experimental neurosis in sheep. *Archives of Neurological Psychiatry*, 1935, 34, 330-354.
- ANÓNIMO: «Exploración sobre el origen de los apetitos y afectos humanos», 1747.
- BATTIE, W.: *A treatise on madnes* (1758), Bruner/Mazel, New York, 1969.
- BELLACK, A. S., y HERSEN, M.: «Self-report inventories in behavioral assessment», *Behavioral Assessment: New Direction in Clinical Psychology*, Cone, J. D. and Hawkins, R. P., New York, 1977.
- BLACKMAN, D. E.: «2 conditioned anxiety and operant behavior», en Gilbert and Keehn (eds.), *Schedule effects: drugs, drinking and aggression*, University Press, Toronto, 1972.
- BOCHNIK, H. J., y SCHWARTZ, K.: *Stress and nervensystem: vasomotorischer Kopfschmerzen*, Ärztliche Praxis, 1975, 17, 2219-2227.
- BORKOVEC, T. D.; WEERTS, T. C., y BERNSTEIN, D. A.: «Assessment of anxiety», Ciminero, A. R., Calhoun, K. S. and Adams, H. E., *Handbook of behavioral assessment*, Wiley, New York, 1977.
- BOWERS, K. S.: «Situationism in psychology: on making reality disappear», *Research report*, n.º 3, Department of Psychology, University of Waterloo, Ontario, Canadá, 1972.
- BRODY, N.: *Personality: Research and Theory*, Academic Press, New York, 1972.
- CATTELL, R. B.: *Handbook of multivariate experimental psychology*, Rand McNally Co., Chicago, 1966.
- CATTELL, R. B.: «The sixteen personality factors and basic personality structure a reply to Eysenck», en *Journal of Behavioral Science*, vol. 1, 1972, 169-187.
- CATTELL, R. B.: *Personality and mood by questionnaire*, Jossey-Bass, San Francisco, 1973.
- CATTELL, R. B., y SCHEIER, I. H.: *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*, Ronald Press, New York, 1961.

- COREY, G.: *Theory and praxis of counseling and psychotherapy*, Brooks/Cole, California, Monterey, 1977.
- COSTELLO, C. G.: *Anxiety and depression*, McGill-Queens University Press, Montreal, 1976.
- DOLLARD, J., y MILLER, N. E.: *Personality and psychotherapy: an analysis in terms of learning, thinking and culture*, McGraw-Hill, New York, 1950.
- DÜHRSSSEN *et al.*: «Zum stressbegriff in der psychosomatischen medizinen, Zs. f. *Psychosomatische Medizin*, 1965, 11, 234-263.
- ELLIS, A.: *Razón y emoción en psicoterapia*, DDB, Bilbao, 1980. 3
- ENDLER, N. S.: «The person versus the situation - a pseudo issue? A response to others», *Journal of Personality*, 1973, 41, 287-303.
- ENDLER, N. S.: «The person-situation interaction model for anxiety, en C. D. Spielberger y I. G. Sarason, *Stress and Anxiety*, vol. 1, Washington, D. C., Hemisphere, 1975.
- ENDLER, N. S., y HUNT, J. McV.: «Sources of behavioral variance as measured by the S-R Inventory of Anxiousness», *Psychological Bulletin*, 1966, 65, 336-346.
- ENDLER, N. S., y HUNT, J. McV.: «Generalizability of contributions from sources of variance in the S-R Inventories of anxiousness», *Journal of Personality*, 1969, 37, 1-24.
- ENDLER, N. S.; HUNT, J. McV., y ROSENSTEIN, A. J.: «An S-R Inventory of Anxiousness», *Psychological Monographs*, 1962, 76, núm. 17 (Whole núm. 536), 1-33.
- ENDLER, N. S., y OKADA, M.: «A multidimensional measure of trait anxiety: the S-R Inventory of General Trait Anxiousness», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1975, 43, 319-329.
- EPSTEIN, S.: «The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy», *Anxiety: current trends in theory and research*, Spielberger, New York, 1972.
- FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R., Y CARROBLES, J. A. I.: *Evaluación conductual, metodología y aplicaciones*, Pirámide, Madrid, 1981.
- FREUD, S.: *Hemmung, Symptom und Angst*, 1926a.
- FREUD, S.: *The problem of anxiety*, Norton, New York, 1936.
- GÄNSBIRT, H.: *Stress und Nervensystem-schlafstörungen durch psychosoziale belastung*, Ärztliche Praxis, 1975, 17, 1896-1898.
- GLOVER, J. A., y GARY, A. L.: *Behavior modification, an empirical approach to self-control*, Nelson-Hall, Chicago, 1979.
- GOLDFRIED, M. R., y LINEHAM, M. M.: «Basic issues in behavioral assessment», *Handbook of behavioral assessment*, A. R. Ciminero, K. S. Calhoun y H. E. Adams, Wiley, New York, 1977.
- GOLDSTEIN, K.: *The organism, a holistic approach to biology*, American Book, New York, 1939.
- HERSEN, M.: «Historical perspectives in behavioral assessment», en Hersen and Bellack, *Behavior assessment: a practical handbook*, Elmsford, Pergamon Press, New York, 1976.
- HIRSCHMANN, J.: *Stress und nervensystem-reizsignale und vegetativum*, Ärztliche Praxis, 1975, 17, 1853 y ss.
- HÖLST, D.: *Überfordern wir unsere psychische anpassungsfähigkeit?*, Ärztliche Praxis, 1975, 17, 2333-2338.
- HULL, C. L.: «Quantitative aspects of the evolution of concepts: an experimental study», *Psychological Monographs*, 1921.
- HULL, C. L.: *Principles of behavior*, D. Appleton-Century, New York, 1943.
- HULL, C. L.: *A behavior system*, New Haven, Yale University Press, 1952.
- KIERKEGAARD, S. A.: *The concept of dread* (1844) (W. Lorie, Trans.), Princeton, N. J., Princeton University Press, 1944.
- LADER, M., y MARKS, I.: *Clinical anxiety*, Heinemann Medical Books, London, 1971.
- LAMB, D.: «Use of behavioral measures in anxiety research», *Psychological Reports*, 1978, 43, 3, 2, 1079-1085.
- LAZARUS, R. S.: *Psychological stress and the coping process*, McGraw-Hill, New York, 1966.
- LAZARUS, R. S.: «Cognitive and personality factors underlying threat and coping», en M. H. Apple y R. Trumbull, *Psychological stress*, Appleton-Century-Crofts, New York, 1967.
- LAZARUS, R. S.: «Patterns of adjustment and human effectiveness», McGraw-Hill, New York, 1969.
- LAZARUS, R. S., y ALFERT, E.: «The short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal», *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1964, 69, 195-205.
- LAZARUS, R. S., y AVERILL, J. R.: «Emotion and cognition: with special reference to anxiety, in *Anxiety: current trends in theory and research*, vol. II, Spielberger, Academic Press, New York, 1972.
- LAZARUS, R. S.; AVERILL, J. R., y OPTON, E. M.: «Towards a cognitive theory of emotion», Third International Symposium on Feelings and Emotions, A. Magda, Academic Press, New York, 1970.
- LAZARUS, R. S., y OPTON, E. M.: «The study of psychological stress: a summary of theoretical formulation and experimental findings», in *Anxiety and Behavior*, Spielberger, Academic Press, New York, 1966.
- LEUKEL, F.: «Introducción a la Psicología fisiológica», Herder, Barcelona, 1977.
- LEVITT, E.: *The Psychology of Anxiety*, Bobbs-Merrill, New York, 1967.
- LIDDELL, H. S.: «Experimental neurosis», in *Personality and the behavior disorders*, J. Hunt, Ronald Press, New York, 1944.
- LIDDELL, H. S., y BEYNE, T. L.: «The development of experimental neurasthenia in sheep during the formation of a difficult conditioned reflex», *American Journal of Psychology*, 1927, 81, 494.
- MALONEY, M. P., y WARD, M. P.: «Psychological assessment: a conceptual approach», Oxford University Press, New York, 1976.

- MANDLER, G.: «Helplessness: theory and research in anxiety», en Spielberger, C. D. *Anxiety: current trends in theory and research*, Academic Press, New York, 1972.
- MARINELLI, R. P.: «Anxiety», in *Encyclopedia of Clinical Assessment*, vol. I, Jossey-Bass Publishers, 1980.
- MASSERMAN, J. H.: «Behavior and neurosis», University of Chicago Press, Chicago, 1943.
- MAY, R.: *The meaning of Anxiety*, Ronald Press, New York, 1950.
- MCREYNOLDS, P. *Advances in psychological assessment*, vol. III, Jossey-Bass, San Francisco, 1975.
- MILLER, N. E.: «An experimental investigation of acquired drives», *Psychological Bulletin*, 1941, 38, 5-34.
- MILLER, N. E.: «Studies of fear as an acquirable drive: I. Fear as a motivation and fear reduction as reinforcement in the learning of new responses», *Journal of Experimental Psychology*, 1948, 38, 89-101.
- MILLER, N. E.: «Learnable drives and rewards», in *Handbook of experimental psychology*, by Stevens, S. S., Wiley, New York, 1951.
- MISCHEL, W.: «Personality and assessment», Wiley, New York, 1968.
- MISCHEL, W.: «Continuity and change in personality», *American psychologist*, 1969, 24, 1012-1018.
- MISCHEL, W.: *Introduction to personality*, Holt, Rinehart and Winston, New York, 1971.
- MOWRER, O. H.: «A stimulus-response analysis of anxiety and its role as a reinforcement agent», *Psychological review*, 1939, 46, 553-556.
- MOWRER, O. H.: *Learning theory and personality dynamics*, Ronald Press, New York, 1950.
- MOWRER, O. H.: *Learning theory and behavior*, John Wiley, New York, 1960.
- NOMIKOS, M. S.; OPTION, E. M.; AVERILL, J., y LAZARUS, R. S.: «Surprise versus suspense in the production of stress reactions», *Journal of Personality and Social Psychology*, 1968, 8, 204-208.
- PAVLOV, I. P.: *Conditioned reflexes*, Oxford University Press, London, 1927.
- RESCORLA, R. A.: «Pavlovian conditioning and its proper control procedures», *Psychological Review*, 1967, 74, 71-80.
- ROGERS, C. R.: *Client-centered therapy*, Houghton-Mifflin, Boston, 1951.
- SELYE, H.: *Stress beherrscht unser Leben*, Düsseldorf, 1957.
- SELYE, H.: *Stress Bewältigung und Lebensgewinn*, München, 1974.
- SPENCE, J. T., y SPENCE, K. W.: «The motivational components of manifest anxiety: drive and drive stimuli», in *Anxiety and behavior*, by Spielberger, C. D., Academic Press, New York, 1966.
- SPENCE, K. W., y TAYLOR, J. A.: «The relation of conditioned response strength to anxiety in normal, neurotic and psychotic subjects», *Journal of Experimental Psychology*, 1953, 45, 265-272.
- SPIELBERGER, C. D.: *Anxiety and behavior*, Spielberger, Academic Press, New York, 1966.
- SPIELBERGER, C. D.: «Trait-State anxiety and motor behavior», *Journal of Motor Behavior*, 1971a.
- SPIELBERGER, C. D.: «Anxiety as an emotional state», in *Anxiety: current trends in theory and research*, vol. I, Academic Press, New York, 1972.
- SPIELBERGER, C. D.: *Anxiety: current trends in theory and research*, vol. I (b), Academic Press, New York, 1972.
- SPIELBERGER, C. D.: *Anxiety: current trends in theory and research*, vol. II (c), Academic Press, New York, 1972.
- SPIELBERGER, C. D.: «The nature and measurement of anxiety», in Spielberger and Díaz Guerrero eds., *Crosscultural research on anxiety*, Hemisphere-Wiley, Washington, 1976.
- SPIELBERGER, C. D.: «State-Trait anxiety and interactional psychology», in Magnusson and Endler, *Personality as a crossroads: current issues in interactional psychology*, Lea, Hillsdale, 1977.
- SPIELBERGER, C. D., y GORSUCH, R. L.: «Mediating processes in verbal conditioning», *Research Report*, Vanderbilt University, 1966.
- SPIELBERGER, C. D.; GORSUCH, R. L., y LUSHENE, R. E.: «Manual for the State-Trait Anxiety Inventory», *Consulting Psychologist Press*, Spielberger, Palo Alto, California, 1970.
- SPIESMAN, J. C.; LAZARUS, R. S., y MORDKOFF, A.: «Experimental reduction of stress based on ego-defense theory», *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1964, 68, 367-380.
- SULLIVAN, H. S.: *The interpersonal theory of psychiatry*, Norton, New York, 1953.
- TROCH, A.: *El stress y la Personalidad*, Herder, Barcelona, 1982.
- VESTER, F.: *Phänomen Stress*, Stuttgart, 1976, traducido al castellano «El fenómeno Stress», Plaza y Janés, Barcelona, 1978.
- WALCHER, W.: «Stress un Nervensystem. Steigende Frequenz von Depressionen», *Ärztliche Praxis*, 1975, 17, 2057.
- WATSON, J. B., y RAYNER, R.: «Conditioned emotional reactions», *Journal of Experimental Psychology*, 1920, 3, 1-14.
- YERKES, R. M. y DODSON, J. D.: «The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation», *Journal of Comparative neurological Psychology*, 1908, 18, 458-482.