

Resumen: Se presentan datos de cuatro estudios sobre valoración, afrontamiento y ansiedad, todos ellos referidos a una situación (p.e. "Si tengo que hablar en público"). Los datos de valoración y afrontamiento fueron obtenidos mediante el Inventario de Valoración y Afrontamiento, IVA. Este inventario ha sido diseñado siguiendo el modelo de Lazarus y evalúa tres tipos de valoración (amenaza, desafío e irrelevante) y seis tipos de afrontamiento (cognitivo y conductual-motor dirigido a modificar la situación, cognitivo y conductual-motor dirigido a reducir la emoción, pasivo y evitativo). El nivel de ansiedad autoinformado en la situación de "hablar en público" muestra alta correlación con la valoración que los sujetos hacen de esta situación como amenazante; si bien, la correlación es nula con valoración de la situación como desafío y es negativa con valoración de la situación como irrelevante. La valoración de la situación "Hablar en público" como amenazante, además de estar alta y positivamente relacionada con el nivel de ansiedad experimentado en tal situación, correlaciona positivamente con afrontamiento evitativo, y correlaciona negativamente con las habilidades de afrontamiento activo (especialmente las estrategias cognitivas dirigidas a modificar la situación). Concluimos que es necesario evaluar diferentes tipos de afrontamiento, y que no todos correlacionan con el nivel de ansiedad de la misma forma. Parece que el afrontamiento dirigido a la confrontación de la situación correlaciona más alto (correlación negativa) que el dirigido a reducir la emoción. Parece también que son mejores las estrategias cognitivas que las acciones (estrategias conductuales).

Palabras Clave: Ansiedad, Valoración, Afrontamiento, Inventario

Introducción

La ansiedad es una emoción negativa que se experimenta con sensaciones

Abstract: Data of appraisal, coping, and anxiety, from four different studies, all related to the situation of "If I have to speak in public" are presented. Appraisal and coping data were obtained by means of the "Inventario de Valoración y Afrontamiento", I.V.A. (Appraisal and Coping Inventory, A.C.I.). This inventory has been designed following the Lazarus Model and assess three types of appraisal (threatening, challenge, and irrelevant) and six types of coping (cognitive and behavioral-motor directed to modify the situation, cognitive and behavioral-motor directed to reduce the emotion, passive, and avoidance). The self-report anxiety level in the situation of "to speak in public" shows high correlation with appraisal that subjects make of this situation as threatening situation; although, the correlation is null with appraisal as challenge and it is negative with appraisal of the situation as irrelevant. The appraisal of the situation "To speak in public" as threatening is closed positive related to the level of anxiety experienced in such situation, and with the avoidance coping; although it negatively correlates with the active coping skills (especially, direct toward to modify the situation). We conclude that it is necessary to assess different types of coping because not all correlate with the anxiety level in the same way. It seems to be higher for the strategies direct toward the confrontation of the situation than those direct toward to reduce emotion. And it also seems to be higher if they are cognitive type strategies than if they are action strategies (behavioral-motor).

Key words: Anxiety, Appraisal, Coping, Inventory

Title: *Appraisal, Coping and Anxiety*

* Dirigir la correspondencia a: Dr. Antonio Cano Vindel. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. 28223 Madrid. canovindel@psi.ucm.es

© Copyright 1999: de los Editores de **Ansiedad y Estrés**

desagradables de preocupación, tensión, aprensión, inseguridad, temor, etc., más pensamientos negativos sobre uno mismo y su actuación; todo ello acompañado por la percepción de fuertes reacciones fisiológicas no controlables. Esta

experiencia emocional se produce por lo general como una reacción ante determinados estímulos o situaciones que son interpretados por una persona como amenazantes y que desbordan su capacidad para afrontar dicha situación. Además de la experiencia ansiosa se pueden observar intensos cambios fisiológicos que indican una alta activación del sistema nervioso autónomo y del sistema nervioso motor, tales como sudoración, tensión muscular, molestias en el estómago, taquicardia, dificultades para respirar, temblor, dificultades para tragar, dolores de cabeza, etc. Junto a la experiencia emocional y las reacciones fisiológicas, en las situaciones ansiógenas se pueden observar conductas manifiestas de evitación, o índices de agitación, tales como inquietud motora, temblor de voz, tartamudez y otras dificultades de expresión verbal, además de algunas conductas consumatorias, tales como comer, beber o fumar en exceso, y en general conductas desajustadas o desordenadas, producidas por alta activación y falta de concentración (Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 1994).

Las situaciones en las que nos sentimos evaluados por los demás suelen desencadenar intensas reacciones de ansiedad, con los síntomas anteriormente descritos. De entre las situaciones ansiógenas, una situación de evaluación, "Hablar en público", es posiblemente la situación que provoca las reacciones más intensas de ansiedad. En un estudio sobre la ansiedad provocada por las veintidós situaciones que incluye el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA, Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 1986, 1988, 1994) encontramos que la más ansiógena era la situación "Así tengo que hablar en público" (Cano-Vindel, 1985). Esta situación puede generar reacciones de ansiedad tan intensas en algunos

individuos, que les lleva a evitarla, aún cuando tal evitación pueda tener consecuencias negativas a nivel profesional, académico o social. Se calcula que al rededor de un 20% de la población muestra un miedo excesivo a hablar o actuar en público (APA, 1995). Es sabido también, que los estudiantes de psicología muestran niveles más altos de ansiedad que la población general, así como que dentro de este colectivo el temor a hablar en público ocupa un lugar destacado, a pesar de que una de las actividades profesionales más frecuentes de un psicólogo es precisamente hablar en público (Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 1994).

Desde los modelos cognitivos de la emoción no son las situaciones en sí mismas las que provocan una reacción emocional, sino que la variable desencadenante de tal reacción es la interpretación que el individuo haga de tales situaciones o estímulos. Dentro de los modelos cognitivos, el modelo de la valoración cognitiva ha alcanzado una relevancia sobresaliente. Desde este modelo, la ansiedad, el estrés y otras emociones surgen debido a la existencia de los procesos cognitivos de valoración que el sujeto realiza, primero sobre las consecuencias que la situación tiene para él mismo, y después sobre sus recursos de afrontamiento para evitar o reducir las consecuencias negativas (Lazarus y Folkman, 1986).

Según este modelo de la valoración cognitiva, cuando un individuo se enfrenta a la situación de "Hablar en público" realiza una serie de procesos cognitivos de valoración (appraisal). La valoración primaria, sobre las posibles consecuencias que dicha situación tenga para el individuo, puede dar como resultado tres alternativas posibles: (1) valoración de *amenaza* (p.e., haré el ridículo); (2) valoración como un

desafío (p.e., puedo hacerlo bien o mal, depende de si lo preparo con tiempo); (3) valoración como *irrelevante* (no se prevén consecuencias negativas). En el primer caso, tal valoración tenderá a provocar una reacción de ansiedad; mientras que en el segundo caso, puede que surja, o puede que no, la reacción de ansiedad; sin embargo, en el tercer caso no se producirá dicha reacción emocional negativa. La valoración secundaria se refiere a la capacidad de afrontamiento (coping) que el individuo tiene frente a esta situación y puede ser que arroje un resultado positivo o negativo. En la valoración secundaria, si el individuo valora sus recursos de afrontamiento como suficientes y adecuados para enfrentarse a la situación, entonces tenderá a disminuir la reacción emocional; pero si considera que sus recursos son insuficientes o inadecuados, entonces la reacción de ansiedad se hará más intensa. Tras la valoración primaria y la valoración secundaria, se sucederán una serie de revaluaciones continuas sobre la situación y sus consecuencias, así como sobre la capacidad para afrontar las exigencias de la situación, especialmente si hay algún cambio que pueda alterar el resultado de sus valoraciones. Estas reevaluaciones son continuas y pueden modificar la intensidad de la reacción, disminuyéndola o aumentándola.

La valoración secundaria es una valoración sobre lo que debe y puede hacerse ante una situación determinada. Incluye la valoración de la posible eficacia de las estrategias de afrontamiento, así como de la posibilidad de que una estrategia determinada pueda aplicarse de forma efectiva y, por último, la valoración de las consecuencias de utilizar una estrategia determinada en el contexto de otras interpretaciones y demandas (internas y/o externas) que podrían ocurrir simultáneamente.

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos *cognitivos y conductuales*, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas (externas y/o internas) que son valoradas como abrumadoras o desbordantes de los recursos del individuo. Por lo tanto, el modelo de la valoración entiende el afrontamiento como un proceso, algo que cambia constantemente y es específico para cada situación o demanda, más que como un rasgo. Además, el afrontamiento, así definido, requeriría un esfuerzo; es decir, no se trata de conductas automáticas. Por otro lado, el modelo resalta que afrontamiento no equivale a dominio de la situación o buenos resultados, sino que se trata de un esfuerzo por manejar la situación. Entender el afrontamiento como proceso, implica una actividad por parte del individuo, evaluando las conductas de afrontamiento y acomodándolas a las demandas del entorno.

El afrontamiento cumple varias funciones que superan a la mera resolución de un problema. Puede ser de dos tipos, según la función u objetivo al que se oriente: *afrontamiento dirigido al problema* y *afrontamiento dirigido a la emoción*. El primero intenta manipular o alterar el problema, el segundo intenta regular la respuesta emocional generada por el problema. En general, el afrontamiento dirigido a la emoción tendrá más probabilidad de darse cuando el resultado de la valoración sea que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno. Mientras que el afrontamiento dirigido al problema se dará con mayor probabilidad cuando tales condiciones sean valoradas como susceptibles de cambio (Folkman y Lazarus, 1980; Lazarus y Folkman, 1984; Folkman y Lazarus, 1985).

En principio, el modelo de la valoración predice que la intensidad de la respuesta

emocional estará en relación directa con el grado de amenaza o desafío que determine la valoración primaria; a su vez, la intensidad de la respuesta estará en relación inversa con la capacidad de afrontamiento que haya determinado la valoración secundaria. Sin embargo, la interacción entre ambos tipos de valoración es muy compleja. Así, por ejemplo, aun cuando el sujeto piense que tiene un considerable poder de control sobre una situación, puede verse desbordado si es mucho lo que se juega.

El modelo también predice que el grado en que una situación resulte amenazante para el individuo (valoración primaria) influirá también en el afrontamiento, tendiendo dicho individuo a la utilización de estrategias desesperadas dirigidas a reducir la emoción, en detrimento de las estrategias dirigidas a modificar el problema, cuanto mayor sea la amenaza.

Pero medir algo que está en continuo cambio y en múltiple interdependencia con otros conceptos resulta muy difícil. Por ello, con excepción de unos pocos estudios como el de Folkman y Lazarus (1985), se han realizado pocas investigaciones que valoren en diferentes momentos los pensamientos y evaluaciones complejas que desarrollan las personas sometidas a una situación amenazante.

Para medir la valoración primaria, sugieren Lazarus y Folkman (1984), habrá que valorar el grado de compromiso del individuo *en un determinado contexto o situación*, pidiéndole que de alguna forma indique lo que se halla en juego y hasta qué punto es importante para él. Sin embargo, los autores del modelo no han desarrollado un instrumento de evaluación que permita medir la valoración que los individuos pueden hacer de una determinada situación.

En los intentos de medir la valoración secundaria los autores no han ido mucho más lejos. Una característica fundamental

de la valoración secundaria (la más fácil de valorar) es el grado en que el individuo percibe que es posible o no hacer algo para cambiar la relación problemática individuo-entorno. Para valorarla, se suele preguntar al sujeto por sus posibilidades de cambiar una situación concreta, si tuvo que aceptarla, etc. (Lazarus y Folkman, 1984). Desde la perspectiva del afrontamiento como rasgo, éste es medido de forma unidimensional, como una característica estable del individuo (su habilidad de afrontamiento) que aplica a cualquier situación. Sin embargo, en las situaciones reales queda patente que los mecanismos utilizados por un individuo a la hora de enfrentarse a las mismas son de naturaleza *multidimensional*, de manera que el mismo individuo aplica distintas estrategias de afrontamiento en situaciones diferentes. Lo que no niega la posibilidad de que existan determinadas preferencias en cuanto a las estrategias de afrontamiento de las personas a lo largo de su vida.

Al parecer, la medición del afrontamiento resulta más fácil que la evaluación de los procesos de valoración, pues aquí Lazarus sí que ha elaborado instrumentos de medición, en concreto el Ways of Coping Checklist, o Listado de Formas de Afrontamiento (Aldwin, Folkman, Shaefer, Coyne y Lazarus, 1980; Folkman y Lazarus, 1980; Lazarus y Folkman, 1984; Muñoz López, 1988). En nuestro país, Rodríguez-Marín, Terol, López-Roig y Pastor (1992) han llevado a cabo una adaptación de este instrumento bajo el nombre de Cuestionario de Formas de Afrontamiento de Acontecimientos Estresantes. La forma de evaluar el afrontamiento consistiría en pedir al sujeto que reconstruya una situación amenazante reciente y describa lo que pensó, sintió e hizo, a través de las cuestiones del Listado de Formas de Afrontamiento. Los ítem de éste recogen las funciones

de *afrontamiento dirigido a la situación y a la resolución del problema*, incluyendo además (Lazarus y Folkman, 1984), cuatro formas básicas de afrontamiento: (1) *acción directa*, (2) *inhibición de la acción*, (3) *búsqueda de información* y (4) *afrontamiento cognitivo*.

Aliaga y Capafóns (1996) han revisado los trabajos de investigación llevados a cabo con el Ways of Coping, encontrando un gran número de problemas de tipo metodológico y psicométrico. Recordemos algunos de estos problemas: (1) falta de estabilidad en su estructura factorial, o validez teórica factorial (así, p.e., se han encontrado soluciones factoriales que van desde los dos a los ocho factores), problema éste que se ve agravado por el hecho de la falta de un referente situacional específico que se repita de una investigación a otra; (2) los ítem describen conductas concretas, pero no su intencionalidad (sin embargo, una misma conducta puede ser realizada con diferente intención, dependiendo del contexto en el que se realiza), lo que provoca el que un mismo ítem pueda aparecer en diferentes factores en cada investigación; (3) pese a no poseer una estructura factorial definida, la forma de corrección del cuestionario se lleva a cabo sobre la base de supuestas subescalas, que se adoptan independientemente de la situación estresante a la que se aplica el cuestionario, tomándolas de otras investigaciones realizadas con muestras diferentes, situación estresante diferente, etc.; (4) escasa validez de contenido del instrumento, debido a la excesiva ambigüedad con la que están definidos muchos ítem (como p.e. Aexpresé mis emociones de algún modo”, o A tomé una decisión importante o hice algo arriesgado”, etc.); (5) no se incluyen estrategias de afrontamiento relativamente frecuentes, que sí aparecen en otros instrumentos de evaluación (como p.e. mostrar *perseverancia*, *asertividad*, o

estrategias de *auto-control*); y (6) así mismo, al estar diseñado para cualquier situación estresante, el instrumento lógicamente va a carecer de estrategias de afrontamiento específicas, pero que resultan cruciales, para algunas situaciones puntuales.

Desde hace años (Cano-Vindel, 1989) hemos intentado contrastar las relaciones que predice el modelo de Lazarus entre la valoración que el individuo hace de la situación, sus habilidades de afrontamiento ante ese contexto y el nivel de ansiedad que le produce la misma situación. Esperamos, por lo tanto, encontrar relación positiva entre valoración de la situación como amenaza y ansiedad, relación negativa entre afrontamiento y ansiedad, así como relación negativa también entre valoración de la situación como amenaza y afrontamiento. Esta contrastación exige cuantificar la magnitud de cada una de estas tres variables sobre una misma situación, así como estudiar dichas relaciones en diferentes situaciones y con diferentes muestras. El primer problema con el que nos enfrentamos fue crear un instrumento que midiera Avaloración y Afrontamiento ante una situación dada.

Estudio 1

En un primer estudio (Cano-Vindel, 1989) desarrollamos el Cuestionario de Valoración y Enfrentamiento (C.V.E.) que medía la valoración (diez ítem) y el afrontamiento de los individuos (otros diez ítem) ante una situación específica. Trabajamos con dos situaciones: "si tengo que hablar en público" y "si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándome, o si estoy en una situación sexual íntima", que son las situaciones diez y siete del ISRA, respectivamente. Los ítem de la escala de valoración fueron creados para esta investigación (Apienso que está en juego mi imagen ante los

demás”, Aconsidero que se trata de una situación realmente importante en la vida de las personas”, etc.) Los diez ítem de afrontamiento se tomaron del cuestionario Ways of Coping (Formas de Afrontamiento) de Lazarus y Folkman (1986), tratando de buscar coherencia entre la situación y las estrategias de afrontamiento seleccionadas (Ame concentro en lo que tengo que hacer”, Ano doy importancia a la situación”, etc.) De este inventario se obtenía una puntuación en valoración de la situación como Amenaza”, más otra puntuación en afrontamiento, sumando en ambos casos las puntuaciones dadas por el individuo, según la frecuencia (desde 0 Acasi nunca”, a 4 Acasi siempre”) con la que éste desarrolla los pensamientos o conductas que describen los ítem de cada una de las dos subescalas. En este primer estudio trabajamos con una muestra de 170 sujetos, estudiantes de primer curso de Psicología, de los que 31 eran varones y 139 mujeres. La edad media de los sujetos fue de 18.2 años, $Sx=1.3$, rango 17-35. Todos ellos participaron voluntariamente en el estudio, completando las cuestiones de ambos inventarios (ISRA y CVE) en una sola

sesión, divididos en varios grupos. Se les motivó ofreciéndoles información sobre los resultados de su evaluación, así como sobre el estudio que estábamos realizando.

Encontramos (ver tabla 1) que la ansiedad producida en cada una de estas situaciones (medido por el ISRA) correlacionaba entorno a .60 (.70 en la primera situación, “Hablar en público”, y .50 en la segunda, la situación interpersonal) con la valoración de la situación como amenazante (medida por el CVE), para la misma situación. Este dato apoya la predicción del modelo de valoración que afirma que la valoración primaria sobre las consecuencias que la situación puede tener para el individuo está directamente relacionada con la reacción emocional que surge ante dicha situación. Lo que estos datos vienen a señalar es que si el individuo prevé que la situación puede tener consecuencias amenazantes para él, surgirá una reacción de ansiedad. La intensidad de la reacción de ansiedad guardará una relación estrecha con la cantidad de amenaza percibida o valorada por el individuo.

Tabla 1: Correlaciones entre valoración de la situación como amenazante (VSA), estrategias de afrontamiento del individuo (Afr.) y nivel de ansiedad en dicha situación (Ans), para dos situaciones diferentes, en un grupo de estudiantes de Psicología (N=170).

Situación 1:	Correlaciones			
		Ans.	VSA	Afr.
“Si tengo que hablar en público”	Ans.	1.00		
	VSA	0.70	1.00	
	Afr.	-0.06	-0.15	1.00
Situación 2:		Ans.	VSA	Afr.
“Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándome, ...”	Ans.	1.00		
	VSA	0.50	1.00	
	Afr.	0.05	0.10	1.00

Nota: $r=0.16$, $p<0.05$; $r=0.20$, $p<0.01$; $r=0.25$, $p<0.001$; $r=0.30$, $p<0.0001$

En cambio, para ambas situaciones, la ansiedad no correlacionó significativamente con la medida de afrontamiento del CVE (-.06 en la situación de hablar en público y .05 en la situación interpersonal). Estos datos, por lo tanto, no apoyan la predicción del modelo que afirma que la reacción emocional estará relacionada inversamente con la valoración secundaria, sobre la capacidad de afrontamiento del individuo ante la situación.

Tampoco se encontró correlación significativa entre valoración de la situación como amenaza y afrontamiento, en contra de lo que predice el modelo de la valoración (Lazarus y Folkman, 1986).

Así pues, encontramos confirmación para la predicción que hace el modelo sobre la valoración primaria, de manera que los sujetos que realizan valoraciones más amenazantes, sobre las consecuencias de ambas situaciones, presentarán niveles más altos de ansiedad en dichas situaciones. Sin embargo, no pudimos confirmar la predicción del modelo sobre la valoración secundaria, puesto que en nuestros datos el nivel de ansiedad ha resultado ser independiente de la capacidad de afrontamiento en ambas situaciones. Tampoco encontramos relación entre valoración y afrontamiento. Decidimos continuar investigando, tratando de mejorar el cuestionario que habíamos construido y trabajando con más situaciones y diferentes muestras.

Estudio 2

En un segundo estudio (Cano-Vindel y Miguel-Tobal, 1991) llevamos a cabo algunas modificaciones en el inventario CVE, en concreto se modificó la redacción de un par de ítem de afrontamiento y

ampliamos de dos a cuatro las situaciones que debía valorar el sujeto. Modificamos también el nombre, denominándole Cuestionario de Valoración y Afrontamiento (CVA). Con él evaluamos la valoración del grado de amenaza que producían cuatro situaciones y el nivel de afrontamiento de los sujetos ante las mismas. Se seleccionaron las cuatro situaciones que tenían los mayores pesos en cada uno de los cuatro factores situacionales (rasgos específicos de ansiedad, o áreas situacionales) del ISRA: además de las situaciones que ya habíamos trabajado, en concreto la situación diez ("Hablar en público", que es la situación que más peso tiene en el grupo de situaciones de ansiedad de evaluación) y la siete ("si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándome, o si estoy en una situación sexual íntima", que es la situación que tiene más peso en el factor que agrupa a las situaciones interpersonales del ISRA), se seleccionaron también las situaciones doce ("cuando tengo que viajar en avión o en barco", la que más peso tiene en el factor de situaciones fóbicas) y cinco ("en mi trabajo o cuando estudio", del grupo de situaciones que provocan ansiedad en la vida cotidiana).

Con el CVA y el ISRA evaluamos dos muestras, una de sujetos con trastornos psicofisiológicos (cefaleas, hipertensión, arritmias, úlceras gastrointestinales, asma, etc.) y otra muestra de sujetos sin trastornos, o de población general. La muestra de población general estuvo formada por 108 sujetos, de los cuales 70 eran mujeres (64,81%) y 38 varones (35,18%). La muestra de sujetos con desórdenes psicofisiológicos estuvo formada por 43 sujetos, que padecían alguno de los trastornos antes mencionados, de los cuales 28 eran mujeres

(65,12%) y 15 eran varones (34,88%). Como puede observarse ambos grupos estaban equiparados en el porcentaje de varones y mujeres. Las dos muestras fueron obtenidas por el procedimiento de bola de nieve, a partir de un grupo de colaboradores.

En ambas muestras y en las cuatro situaciones evaluadas encontramos (ver tabla 2) que la correlación entre ansiedad (la puntuación del ISRA en cada una de esas cuatro situaciones) y la valoración de la misma situación como amenazante (medida por el CVA) fue altamente

significativa, con una sola excepción, para la situación cinco (Aen mi trabajo o cuando estudio”) y sólo en la muestra clínica. Las otras siete correlaciones se movieron en un rango de 0.39 a 0.76, predominando los valores próximos a 0.60.

En cambio las correlaciones entre afrontamiento y ansiedad fueron siempre nulas, con una sola excepción (situación de hablar en público y muestra de población general, con una correlación de -0.28). Las otras siete correlaciones no resultaron significativas.

Tabla 2: Correlaciones entre valoración de la situación como amenazante (VSA), estrategias de afrontamiento del individuo (Afr.) y nivel de ansiedad en dicha situación (Ans), para cuatro situaciones diferentes, en dos grupos, uno de población general (N=108) y otro grupo clínico de sujetos con trastornos psicofisiológicos o psicósomáticos (N=43).

	Correlaciones en el grupo de Población General (N=103)				Correlaciones en el grupo de sujetos Psicósomáticos (N=48)			
	Ans.	VSA	Afr.		Ans.	VSA	Afr.	
Situación 1: “Si tengo que hablar en público”	1.00	0.58	-0.28	1.00	1.00	0.56	-0.04	1.00
Situación 2: “Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándome, ...”	1.00	0.39	-0.02	1.00	1.00	0.40	-0.07	1.00
Situación 3: “Cuando tengo que viajar en avión o en barco”	1.00	0.66	-0.05	1.00	1.00	0.76	0.10	1.00
Situación 4: “En mi trabajo o cuando estudio”	1.00	0.50	-0.16	1.00	1.00	0.08	-0.08	1.00

Nota:

Para un N=103, $r > 0.20$, $p < 0.05$; $r > 0.26$, $p < 0.01$;

Para un N= 48, $r > 0.29$, $p < 0.05$; $r > 0.37$, $p < 0.01$

Tampoco hubo correlaciones significativas entre valoración y afrontamiento. La única de las ocho

correlaciones que resultó significativa fue para la situación tres (Acuando tengo que viajar en avión o en barco”), para el grupo

de población general (0.25); sin embargo, debemos señalar que obtuvimos correlación positiva, cuando el modelo predice que cuanto mayor sea la amenaza provocada por la situación, el individuo tenderá a tener más dificultades para desarrollar estrategias de afrontamiento, especialmente estrategias de afrontamiento dirigidas a cambiar la situación.

Pese a haber trabajado con cuatro situaciones diferentes y dos muestras distintas, una de ellas con sujetos clínicos, los resultados de este segundo estudio son muy similares a los que obtuvimos en el primero.

Estudio 3

Puesto que seguíamos sin obtener correlaciones significativas entre afrontamiento y ansiedad construimos un inventario totalmente nuevo, el Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA, - Cano Vindel y Miguel Tobal, 1992a), en el que desechamos los ítem con los que habíamos trabajado hasta ahora y construimos ítem nuevos. El nuevo inventario recoge los cuatro tipos básicos de afrontamiento: "afrontamiento cognitivo dirigido a modificar la situación" (ACS), "afrontamiento cognitivo dirigido a reducir la emoción" (ACE), "afrontamiento conductual-motor dirigido a modificar la situación" (ACMS) y "afrontamiento conductual-motor dirigido a reducir la emoción" (ACME). Además incluye "afrontamiento pasivo" (AP) y "afrontamiento evitativo" (AE). Para la valoración de la situación se obtienen tres puntuaciones: valoración como amenaza (VSA), como desafío (VSD) e irrelevante (VSI). Este nuevo inventario está compuesto por 32 ítem.

Con el nuevo instrumento de evaluación llevamos a cabo otro estudio (Cano Vindel y Miguel Tobal, 1992b) con 160 sujetos,

estudiantes de primero curso de Psicología de nuestra Facultad, de los que 138 eran mujeres y 22 varones. La media de edad fue de 18.2 años, $S_x=1.4$, rango 17-38. Todos los sujetos completaron el IVA, centrado en la situación "Así tengo que hablar en público", así como las 24 respuestas de ansiedad del ISRA, centradas en la misma situación.

Como en los dos estudios anteriores, obtuvimos de nuevo (ver tabla 3) una correlación entre valoración de la situación como amenazante y ansiedad a la hora de hablar en público próxima a 0.60 (en este caso 0.57). Así pues, en los tres estudios llevados a cabo hasta ese momento se corroboraba este dato. El IVA proporciona otras dos medidas de valoración primaria: como desafío e irrelevante. Encontramos también que la valoración primaria de la situación como desafío presenta una correlación nula con ansiedad, mientras que la valoración de la situación como irrelevante correlaciona negativamente con el nivel de ansiedad en dicha situación. Estos resultados sobre la valoración primaria corroboran las predicciones del modelo.

En este estudio, con el nuevo inventario (IVA) el afrontamiento sí que correlacionó significativamente con ansiedad, con signo negativo, como era de esperar. Las cuatro correlaciones posibles, para cada uno de los cuatro tipos de afrontamiento activo, oscilaron en un rango comprendido entre -0.44 y -0.24 (todas ellas significativas), siendo más altas las correlaciones, en valor absoluto, para los dos tipos de afrontamiento cognitivo. Por lo tanto, hemos encontrado finalmente un instrumento que puede evaluar distintos tipos de afrontamiento, que sí correlacionan negativamente con ansiedad, lo que implica que los individuos con

mayor capacidad de afrontamiento presentan menores niveles de ansiedad.

Los cuatro tipos básicos de afrontamiento activo que evalúa el IVA presentan altas correlaciones (Cano-Vindel y Miguel-Tobal, 1992b) con control percibido ante la misma situación (hablar en público), evaluado éste mediante el Inventario de Control (IC, Cano-Vindel, y Miguel-Tobal, 1992c). Las correlaciones de ACS, ACE, ACMS, ACME con control percibido son, respectivamente, 0.67, 0.62,

0.50, y 0.51. Los coeficientes alfa de consistencia interna para las cuatro subescalas de afrontamiento activo medidas por el IVA fueron 0.78, 0.71, 0.81 y 0.85, respectivamente (0.87 para los veinte ítem de estas cuatro subescalas). A su vez, estos cuatro tipos básicos de afrontamiento presentan una correlación nula con discapacidad social (Marlowe y Crowne, 1961), al igual que las otras cinco subescalas del IVA.

Tabla 3: Correlaciones entre valoración de la situación (amenaza, desafío e irrelevante), afrontamiento (cognitivo dirigido a cambiar la situación, cognitivo dirigido a reducir la emoción, conductual-motor dirigido a cambiar la situación, conductual-motor dirigido a reducir la emoción, pasivo y evitativo) y ansiedad, ante la situación Asi tengo que hablar en público@, en una muestra de estudiantes de Psicología (N=160).

	Ansi	VSA	VSD	VSI	ACS	ACE	ACMS	ACME	AP	AE
Ansie	1.00									
VSA	0.57	1.00								
VSD	0.01	0.06	1.00							
VSI	-0.36	-0.37	0.07	1.00						
ACS	-0.44	-0.31	0.29	0.59	1.00					
ACE	-0.33	-0.11	0.24	0.34	0.65	1.00				
ACMS	-0.24	-0.20	0.36	0.36	0.59	0.59	1.00			
ACME	-0.25	-0.14	0.28	0.32	0.44	0.55	0.51	1.00		
AP	0.30	0.35	-0.23	-0.24	-0.26	-0.14	-0.30	-0.17	1.00	
AE	0.37	0.51	-0.23	-0.36	-0.35	-0.23	-0.27	-0.29	0.53	1.00

Nota: $r > 0.16$, $p < 0.05$; $r > 0.21$, $p < 0.01$

Ansie= Ansiedad en la situación Asi tengo que hablar en público

VSA= Valoración de la situación como amenaza

VSD= Valoración de la situación como desafío

VSI= Valoración de la situación como irrelevante

ACS= Afrontamiento cognitivo dirigido a modificar la situación

ACE= Afrontamiento cognitivo dirigido a reducir la emoción

ACMS= Afrontamiento conductual-motor dirigido a modificar la situación

ACME= Afrontamiento conductual-motor dirigido a reducir la emoción

AP= Afrontamiento pasivo

AE= Afrontamiento evitativo

Se cumplió también la tercera predicción del modelo que estamos contrastando, que afirma que cuanto mayor sea la amenaza, el individuo tenderá a usar menos estrategias de afrontamiento activo, especialmente menos estrategias dirigidas a cambiar la situación o problema (-0.31 para las estrategias cognitivas dirigidas a cambiar la situación y -0.20 para las estrategias conductuales dirigidas también a cambiar la situación o el problema). En cambio, cuanto mayor es el grado de amenaza es más probable que el individuo ponga en marcha estrategias de afrontamiento pasivo (0.35) y de evitación (0.51).

Así pues, en este tercer estudio se confirmaron las tres predicciones que venimos contrastando del modelo de la valoración (Lazarus y Folkman, 1986), después de haber desarrollado un nuevo inventario (IVA), más fiel a los dictados de dicho modelo, que evalúa varios tipos de valoración primaria y varios tipos de afrontamiento. En este tercer estudio nos hemos centrado en una sola situación "Así tengo que hablar en público", con la que ya habíamos trabajado en los dos estudios anteriores. Cabía la duda de si estos resultados se mantendrían en una nueva réplica con el nuevo inventario.

Con estos datos llevamos a cabo un análisis de regresión, en el que encontramos que el Inventario de Valoración y Afrontamiento puede predecir la ansiedad en la situación de hablar en público en un 46,24% (la correlación múltiple de todas las subescalas del IVA con la medida de ansiedad del ISRA en la situación "Hablar en público" fue $R=0.68$, $R^2=0.4624$); pero en realidad casi todo el peso en este análisis de regresión lo tiene la variable "valoración de la situación como amenazante" ($r_{xy}=0.57$). Si intentamos

predecir la ansiedad sólo a partir de los recursos de afrontamiento medidos por el IVA encontramos una correlación múltiple $R=0.52$, lo que arroja una varianza común de un 27% ($R^2=0.27$). En esta nueva ecuación de regresión los pesos que resultan ser significativos son el "afrontamiento cognitivo dirigido a modificar la situación", seguido del afrontamiento "evitativo", el primero con signo negativo y el segundo con signo positivo. Por lo tanto, a la luz de estos datos parece que las variables más importantes a la hora de predecir cuál será el nivel de ansiedad que un individuo va a alcanzar si tiene que hablar en público, son: (1) en primer lugar, el grado de amenaza que el individuo ve en las consecuencias de la situación; (2) en segundo lugar, sus estrategias de afrontamiento (ser capaz de ver la situación de una manera más positiva está relacionado con un menor grado de ansiedad, mientras que la evitación está directamente relacionado con un mayor nivel de ansiedad).

Estudio 4

Para contrastar los resultados obtenidos con el IVA, llevamos a cabo otro nuevo estudio (Cano-Vindel y Miguel-Tobal, 1995), esta vez con 318 estudiantes de primer curso de Psicología de nuestra Facultad. Del total de la muestra, 268 eran mujeres y 50 eran varones. La edad media fue de 18.7 años, con una $S_x=1.5$, rango 17-40. Al igual que en el estudio anterior se aplicaron el IVA, centrado en la situación "Así tengo que hablar en público", y las 24 respuestas de ansiedad del ISRA, centradas en la misma situación. Las condiciones de aplicación de las pruebas fueron similares a las del estudio anterior.

La correlación que obtuvimos entre valoración de la situación como amenaza y

el nivel de ansiedad fue de 0.52, mientras que la correlación entre valoración como desafío y ansiedad fue nula (0.08), y la valoración de la situación como irrelevante y ansiedad resultó negativa (-0.30), valores todos ellos similares a los obtenidos en el estudio anterior y acordes con las predicciones del modelo de la valoración.

Las correlaciones obtenidas entre los cuatro tipos básicos de afrontamiento (ACS, ACE, ACMS y ACME) y ansiedad al hablar en público fueron -0.34, -0.19, -0.22 y -0.14, respectivamente, todas ellas estadísticamente significativas, aunque ligeramente inferiores a las encontradas en

el estudio anterior. Así pues, los sujetos que presentan puntuaciones más bajas en afrontamiento, ante esta situación, tienen a su vez niveles más altos de ansiedad cuando se enfrentan a la misma. A su vez, los sujetos que desarrollan más estrategias de afrontamiento son también los que sufren menos ansiedad en dicha situación. Por lo tanto, estos datos también apoyan la predicción del modelo sobre las relaciones entre la valoración secundaria y emoción, si bien la magnitud de las correlaciones es bastante inferior a las obtenidas entre la valoración primaria de la situación como amenaza y emoción.

Tabla 4: Correlaciones entre valoración de la situación (amenaza, desafío e irrelevante), afrontamiento (cognitivo dirigido a cambiar la situación, cognitivo dirigido a reducir la emoción, conductual-motor dirigido a cambiar la situación, conductual-motor dirigido a reducir la emoción, pasivo y evitativo) y ansiedad, ante la situación Asi tengo que hablar en público@, en una muestra de estudiantes de Psicología (N=318).

	Ansie	VSA	VSD	VSJ	ACS	ACE	ACMS	ACME	AP	AE
Ansie	1.00									
VSA	0.52	1.00								
VSD	0.08	-0.04	1.00							
VSJ	-0.30	-0.41	0.17	1.00						
ACS	-0.34	-0.42	0.37	0.56	1.00					
ACE	-0.19	-0.21	0.32	0.34	0.68	1.00				
ACMS	-0.22	-0.21	0.37	0.34	0.56	0.57	1.00			
ACME	-0.14	-0.19	0.33	0.33	0.53	0.64	0.54	1.00		
AP	0.25	0.44	-0.23	-0.29	-0.32	-0.19	-0.33	-0.24	1.00	
AE	0.32	0.60	-0.23	-0.39	-0.43	-0.26	-0.29	-0.27	0.58	1.00

Nota: $r > 0.11$, $p < 0.05$; $r > 0.15$, $p < 0.01$

La valoración de la situación como amenaza correlaciona también negativamente con las puntuaciones en los cuatro tipos de afrontamiento activo (entre -0.42 y -0.19), lo que sin duda viene a indicar que los sujetos que valoran la

situación de hablar en público como una amenaza muy fuerte desarrollan menos estrategias de afrontamiento activo (especialmente estrategias de tipo cognitivo dirigidas a modificar la situación) que los

sujetos que no ven tan amenazante esta situación, como predice el modelo.

En definitiva, los datos de este cuarto estudio confirman básicamente los obtenidos en el tercero, con el nuevo Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA), en el que a su vez se confirmaban las tres predicciones del modelo de la valoración que hemos venido contrastando a lo largo de esta serie de estudios.

Conclusiones

A lo largo de cuatro estudios hemos contrastado las predicciones del modelo de valoración (Lazarus y Folkman, 1986) sobre las relaciones entre valoración como amenaza, afrontamiento y ansiedad. Se ha confirmado, en los cuatro, que existe una relación muy estrecha entre valoración de la situación como amenaza y ansiedad (del orden de 0.60). Esta es sin duda la predicción más fuerte del modelo, según nuestros datos. Sin embargo, nos ha costado mucho más confirmar las predicciones en las que interviene el afrontamiento (la segunda y la tercera). Ha sido necesario desarrollar un nuevo instrumento de evaluación del afrontamiento (IVA) que diferenciara los tipos básicos de afrontamiento que defiende el modelo. En los dos últimos estudios se han confirmado estas dos últimas predicciones, aunque sin la contundencia de la primera. Pero hemos confirmado también que el afrontamiento activo correlaciona negativamente con ansiedad y que la valoración como amenaza correlaciona negativamente con el afrontamiento activo (especialmente dirigido a cambiar la situación o el problema). Aunque el modelo de valoración ha tenido un gran éxito, sin embargo existen pocos estudios en los que

se pongan a prueba las predicciones del modelo. Una excepción es el trabajo de Lay, Edwards, Parker y Endler (1989) en el que también se confirman estas mismas predicciones.

Aunque los estudios que hemos llevado a cabo han seguido una metodología correlacional queremos hacer algunas reflexiones acerca de sus implicaciones para el ámbito aplicado de la psicología clínica, aunque sólo sea en forma de hipótesis a corroborar en el futuro.)Qué consecuencias prácticas se pueden derivar de esta serie de estudios para que, por ejemplo, un individuo pueda disminuir o controlar su nivel de ansiedad si tiene que enfrentarse a la situación de "Hablar en público"? De los cuatro estudios llevados a cabo no ofrece duda alguna la correlación positiva, entorno a 0.60, entre valoración de la situación como amenazante y ansiedad. Si la ansiedad y la valoración de la situación como amenazante covarían, parece razonable intentar modificar dicha valoración amenazante con el fin de comprobar si se reduce la ansiedad. Se intentaría cambiar la valoración de la situación desde la "amenaza" hasta el "desafío", o aún más allá hasta "irrelevante", pues recordemos que la correlación de la "valoración de la situación como desafío" y ansiedad es nula; a su vez, la correlación entre "valoración de la situación como irrelevante" y ansiedad es negativa. Supuestamente el cambio de valoración de la situación produciría un cambio en la reacción emocional.

Si un individuo percibe que hablar en público puede tener consecuencias amenazantes para él (Aharé el ridículo", Ase darán cuenta de que estoy nervioso", Aalguien del público puede saber más que yo", etc.), centrará su actividad cognitiva en dichas consecuencias y en la percepción de sus síntomas fisiológicos de ansiedad,

en lugar de centrarse en la tarea, con lo que surgirá una reacción intensa de ansiedad. En este caso deberemos intentar cambiar la valoración de la situación, para que dicho individuo no valore esta situación como amenazante, sino como un desafío (Apuedo hacerlo bien”, Avoy a preparame la charla”, etc.), restando valor a la importancia que se suele dar a los síntomas de activación fisiológica (Aellos no van a percibir mi tasa cardiaca”, Acuando observo síntomas de ansiedad en otros, no me parece tan terrible”, etc.) Si conseguimos reducir la amenaza, es probable que pueda usar estrategias de afrontamiento que posee, así como reducir su nivel de ansiedad.

Para conseguir este cambio se usaría la metodología de las técnicas de Reestructuración Cognitiva, en las que se suministra información (p.e. sobre las relaciones entre procesos cognitivos y emoción), se entrena al sujeto para mejorar su capacidad de auto-observación (p.e. pensamientos, emociones, conductas, consecuencias, etc.) y se le pide que realice auto-registros (p.e. que anote las valoraciones amenazantes que hace de una determinada situación y su reacción emocional ante la misma, para que observe la relación entre ambas), se utiliza también la exposición (para reducir la evitación y modificar así la valoración amenazante de la situación, reducir la ansiedad, etc.), la intención paradójica (para que modifique las consecuencias subjetivas que atribuye a la situación por otras más objetivas, menos

amenazantes), las tareas para casa (que suelen implicar actividades de exposición), técnicas de persuasión (para convencerle de que su ansiedad se puede reducir con estas técnicas), etc. En todo ello es fundamental la información, en especial acerca de qué es la "valoración de la situación", qué implicaciones emocionales tiene y como se puede modificar dicha valoración para reducir la emoción.

En cambio, según nuestros datos, tener más o menos recursos de afrontamiento está menos relacionado con el desarrollo de reacciones de ansiedad. Teniendo en cuenta los datos del análisis de regresión del tercer estudio, existen sobre todo dos tipos de estrategias de afrontamiento que han resultado ser significativos en la predicción de la respuesta de ansiedad: el afrontamiento cognitivo dirigido a modificar la situación y el afrontamiento evitativo. Apoyándonos en ellos podríamos formular otra conclusión en forma de hipótesis: reduciendo el afrontamiento evitativo (dejar de evitar la situación temida) y mejorando la capacidad de "afrontamiento cognitivo dirigido a modificar la situación" (o lo que es lo mismo, aprender a verla 'menos amenazante', lo que coincide con la primera conclusión sobre la necesidad de reducir la amenaza de la situación), posiblemente se reducirá la ansiedad. De nuevo, para conseguir estos cambios en el repertorio de recursos de afrontamiento del individuo, las técnicas de Reestructuración Cognitiva nos serán muy útiles.

Referencias bibliográficas

- Aliaga, F. y Capafóns, A. (1996). La medida del afrontamiento: revisión crítica de la AEscala de Modos Coping@ (Wais of Coping). *Ansiedad y Estrés*, 2, 15-26.
- APA (1995). *DSM-IV. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: Masson (Versión original inglesa, 1994).

- Cano-Vindel, A. (1985). *Estudio experimental sobre medidas de autoinforme: influencia de las situaciones en la evaluación cognitiva de respuestas de ansiedad*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid (Memoria de Licenciatura).
- Cano-Vindel, A. (1989): *Cognición, emoción y personalidad: Un estudio centrado en la ansiedad*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Cano-Vindel, A. y Miguel Tobal, J.J. (1991): *Valoración y afrontamiento en sujetos normales y psicósomáticos*. Comunicación presentada al II Congreso Internacional "Latini Dies". Sitges, 2-4 mayo.
- Cano-Vindel, A. y Miguel-Tobal, J.J. (1992a). *Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA)*. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. No publicado.
- Cano-Vindel, A. & Miguel-Tobal, J.J. (1992b). *Appraisal and coping: A critical evaluation of Lazarus' model and its practical applications*. Paper presented at XXV International Congress of Psychology. Brussels, July, 19-24.
- Cano-Vindel, A. y Miguel-Tobal, J.J. (1992c). *Inventario de Control (IC)*. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. No publicado.
- Cano Vindel, A. y Miguel Tobal, J.J. (1995): *Appraisal, coping, anxiety, and repressive style of response*. Comunicación presentada en la 16th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society - STAR. Praga (República Checa), 10-12 de julio de 1995.
- Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1980): An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1985): If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages if a college examination. En Monat y Lazarus (1985), *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Lay, C.H., Edwards, J.M., Parker, J.D., Endler, N.S. (1989). An assessment of appraisal, anxiety, coping, and procrastination during an examination period. *European Journal of Personality*, 3, 195-208
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986): *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. (Versión original, 1984).
- Marlowe, D. y Crowne, D.P. (1961): Social desirability and response to perceived situational demands. *Journal of Consulting Psychology*, 25, 109-115.
- Miguel Tobal, J.J. y Cano Vindel, A. (1986): *Manual del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)*. Madrid: TEA Ediciones (10 Edición).
- Miguel Tobal, J.J. y Cano Vindel, A. (1988): *Manual del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)*. Madrid: TEA Ediciones (20 Edición, con la inclusión de rasgos específicos).
- Miguel Tobal, J.J. y Cano Vindel, A. (1994): *Manual del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)*. Madrid: TEA Ediciones (30 Edición, con ampliación de muestras y nuevos baremos).
- Muñoz López, M. (1988): *Características de enfrentamiento: Aspectos perceptivos y motores*. Madrid: Universidad Complutense (Tesis Doctoral. Fac. Psicología.)
- Rodríguez-Marín, J., Terol, M.C., López-Roig, S. y Pastor, M.A. (1992). Evaluación del Afrontamiento del Estrés: Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Formas de Afrontamiento de Acontecimientos Estresantes. *Revista de Psicología de la Salud*, 4, 59-84.