

---

## ARTÍCULO DE REVISIÓN

---

# EL DOBLE PROCESAMIENTO PARALELO EN SITUACIÓN DE CRISIS: FUNDAMENTACIÓN MOTIVACIONAL

---

## DOUBLE PARALLEL PROCESSING IN CRISIS SITUATION: MOTIVATIONAL FOUNDATION

---

LUIS FLÓREZ ALARCÓN\*

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA, BOGOTÁ - COLOMBIA

CARLOS ANDRÉS GANTIVA DÍAZ\*\*

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA, SEDE BOGOTÁ - COLOMBIA

FECHA DE RECEPCIÓN: 08/09/2011 • FECHA DE ACEPTACIÓN: 20/12/2011

### Resumen

El objetivo de este artículo es presentar un modelo cognitivo-conductual que permite explicar la situación de crisis (SC) en términos de intensa afectación motivacional, y sustentar a partir de ahí una propuesta de Intervención Motivacional Breve (IMB) en SC. La SC se conceptualiza como un momento de estrés severo, acompañado de una profunda alteración en las motivaciones sustanciales de la persona, con predominancia de motivaciones de escape y de evitación generadas por el dolor emocional producido; dicho estado exige a la persona la implementación de estrategias de afrontamiento centradas en el manejo del daño objetivo, así como en la búsqueda del alivio emocional, consideración que da origen a la denominación “Doble Procesamiento Paralelo en SC” (DPP-SC). La intervención breve se entiende como la afectación de los procesos motivacionales para facilitar que la persona adopte decisiones de afrontamiento, emocional e instrumental, que la coloquen en dirección al alivio emocional o a la solución de la crisis. Se concluye con una síntesis acerca de las tres fuentes fundamentales que se toman de la literatura psicológica para inspirar el diseño del DPP-SC: El doble procesamiento paralelo extendido, la teoría cognitiva sobre el estrés y el afrontamiento y la formulación por niveles en terapia cognitiva.

**Palabras clave:** crisis, motivación, terapia cognitiva, intervención breve, afrontamiento

### Abstract

The aim of this paper is to present a cognitive-behavioral model that explains the crisis situation (CS) in terms of intense motivational involvement and support from there a Brief Motivational Intervention proposal (IMB) in CS. The CS is conceptualized as a time of severe stress, accompanied by a profound alteration in the substantial motivation of the person, with a predominance of motives of escape and avoidance generated by the emotional pain occurred, the state requires a person to implement strategies focused coping in the manage-

---

\* Doctor en Psicología General Experimental. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá - Colombia. Correspondencia: luisflorez@cable.net.co

\*\* Magíster en Psicología Clínica. Candidato a doctor en Psicología de la Salud, evaluación y tratamientos psicológicos. Universidad de San Buenaventura, sede Bogotá - Colombia. Grupo de Investigación Avances en Psicología Clínica y de la Salud. Correspondencia: cgantiva@usbbog.edu.co; cgantiva@gmail.com

ment of target damage, and in the search for emotional relief consideration that gives rise to the name “Double Parallel Processing in CS” (DPP-CS). Brief intervention is understood as the involvement of motivational processes to enable the person to take decisions to cope, emotional and instrumental, that place it in the direction of emotional release or settlement of the crisis. We conclude with a summary about the three basic sources that are taken from the psychological literature to inform the design of the DPP-CS: Double extended parallel processing, cognitive theory of stress and coping and layered formulation in cognitive therapy.

**Keywords:** crisis, motivation, cognitive therapy, brief intervention, coping

El objetivo del presente artículo es hacer una caracterización de la situación de crisis (SC) como un estado psicobiológico de la persona en el cual sobresale la alteración de sus motivaciones debido al impacto de una profunda afectación de tipo emocional originada en algún acontecimiento externo de carácter lesivo, sin que esta sea la única característica relevante propia de dicho estado, pero sí enfatizándola con el fin de proyectar, a partir de este concepto, la caracterización de la Intervención Motivacional Breve (IMB) en situaciones de crisis.

Para caracterizar a la SC se utilizará la denominación de “doble procesamiento paralelo”, concepto que se ha utilizado en la literatura psicológica especialmente para referirse a la acción paralela de procesos de afrontamiento emocional e instrumental de una situación lesiva, los cuales determinan la presencia simultánea de un proceso de control del dolor y de un proceso de control del daño. Sin embargo, no son estos dos los únicos procesos dobles que se dan paralelamente en una SC; desde otros puntos de vista también coexisten otros procesos simultáneos que, junto con la tradición del concepto en la literatura, contribuyen a la justificación del nombre asignado al modelo conceptual propuesto. Tales procesos son la doble evaluación cognitiva (la evaluación acerca del daño sufrido y la evaluación acerca de las alternativas de afrontamiento); la presencia simultánea del miedo y de la ansiedad, que motiva a comportamientos de escape y a comportamientos de evitación; las relaciones entre la incertidumbre personal y la ambigüedad situacional; y la realización simultánea de procesos de asimilación de la situación y de acomodación a la situación, los cuales finalmente conducen al logro de nuevos equilibrios que marcan nuevos estados de readaptación de la persona en SC.

## Naturaleza psicobiológica de la situación de crisis

### La situación de crisis

La SC es un estado de gran alteración psicobiológica, de duración y fases variables, subsiguiente a la

recepción de una señal que anuncia el suceso de una pérdida importante y el peligro de que ocurra una profundización del daño acaecido. La alteración psicológica en una SC se manifiesta a través de cambios profundos de tipo emocional y motivacional con repercusiones significativas sobre la conducta de la persona (Salazar, Caballo & González, 2007); la alteración biológica se manifiesta a través de la activación autónoma de tipo nervioso, endocrino e inmunitario (Dattilio y Freeman, 2007), con repercusiones sobre el estado de salud.

El tipo de SC que aborda este artículo está definido por la presencia de algún acontecimiento lesivo que la persona percibe como suceso altamente dañino o amenazante de producirle un gran daño, señales de que algo verdaderamente grave ha acontecido, y de que algo más puede acontecer de manera inminente. Se trata de crisis denominadas “circunstanciales” (Slaikeu, 1990); son ejemplos de estos acontecimientos la recepción de una mala noticia (ej. el diagnóstico de una enfermedad), la inminencia de una pérdida económica significativa, la muerte de un ser querido, el suceso de un desastre natural, o la presencia de algún suceso que la persona percibe como señal de pérdida de algo a lo que le asigna un gran valor (como podría ser el ingreso a la escuela cuando el niño lo interpreta como señal de abandono de su madre y como señal de peligro de agresión en un medio desconocido para él). Las crisis circunstanciales constituyen situaciones graves que, por lo general, son únicas en la vida personal, por lo cual existe poca o ninguna experiencia individual de afrontamiento, lo cual aumenta la probabilidad de que representen retos que exceden de manera abrumadora la capacidad potencial de la persona para evitar o para asimilar el daño (Freeman y Dattilio, 2007).

Como estado de alteración psicológica, la SC conlleva cambios importantes en los procesos psicológicos, que llevan a la persona a actuar de una manera relativamente errática, mediante respuestas de ensayo y error que pueden acercarla o alejarla de la adaptación a la situación. Entre estos cambios se enfatizan los siguientes:

1. Impacto emocional intenso de tipo displacentero, marcado por la presencia de dolor psicológico, que mueve naturalmente a la evitación o al escape de la situación (Gantiva, Guerra & Vila, 2011). Ese estado emocional puede tener tintes de miedo, ansiedad, angustia, tristeza, o ira, pero también de desafío adaptativo.
  2. Confusión acerca de la severidad del daño involucrado en el acontecimiento, con predominio de las representaciones de daño severo, y con magnificación de la vulnerabilidad personal ante las consecuencias negativas potenciales que pueden sobrevenir o, incluso, con magnificación de la vulnerabilidad personal al acontecimiento de nuevos eventos dañinos diferentes al actual (Clark y Beck, 2009).
  3. Confusión en la comprensión de las causas que condujeron al acontecimiento generador de la SC. La falta de claridad acerca de las causas con frecuencia conduce a la persona a realizar atribuciones distorsionadas de culpa a otros o a sí misma, con la consecuente profundización en sentimientos de tristeza, ira, etc. y de alteración de las relaciones sociales.
  4. Énfasis en la atención a las señales relacionadas con el acontecimiento o con el daño, con emisión de respuestas condicionadas a dichas señales (Mineka y Sutton, 2006; Lovibond, 2006). La atención suele estar contaminada por la presencia de distorsiones, sesgos y heurísticos cognitivos que alteran notablemente la objetividad de las representaciones acerca del acontecimiento. Las respuestas condicionadas suelen ser de tipo emocional negativo junto con respuestas instrumentales de evitación y escape.
  5. Cambios notables de tipo negativo en la valoración que la persona asigna a los sucesos que acontecen en otras zonas de su campo vital diferentes a la zona propia del acontecimiento generador de la SC. Eso implica una pérdida notable de la motivación para actuar en otras áreas (Bradley & Lang, 2007), con el incremento de la probabilidad de agregar nuevas pérdidas a la ya acontecida, involucrándose en un círculo vicioso de «profecías autorrealizadas» de corte catastrófico. Este cambio puede conceptualizarse como una reestructuración importante del marco de necesidades fisiológicas, psicológicas y sociales que mueven las acciones de la persona, y constituye un elemento esencial para diferenciar entre una SC y otras situaciones de estrés severo que no configuran una crisis propiamente dicha. Dicha reestructuración motivacional puede asumir un sendero desadaptativo, convirtiéndose en un medio de profundización del daño asociado a la SC, o en un medio de adaptación y de construcción de una nueva situación, asumiendo las características de oportunidad a las que se refieren diversos proverbios chinos acerca de las crisis.
  6. Confusión en la interpretación de las señales de apoyo provenientes del medio social, lo cual lleva a la persona a un desaprovechamiento de las oportunidades de soporte que le ofrece el medio hacia la adaptación a la situación.
  7. Confusión en el proceso de toma de decisiones para el afrontamiento del acontecimiento generador de la SC, como consecuencia natural de las alteraciones anotadas en los puntos anteriores.
  8. En un extremo en el que predominen el dolor emocional (ausencia de alivio) y la falta de claridad acerca de las posibilidades de manejo del daño, la SC puede llevar a la persona por un camino de extrema activación autónoma, en donde las decisiones pueden asumir deliberadamente un camino de autodestrucción, en ambos casos conduciendo a una situación de emergencia al interior de la SC, o, de modo más general, la situación de la persona puede evolucionar negativamente asumiendo las características propias de un desorden de ansiedad o de un desorden afectivo (Barlow, 2002).
- El modelo conceptual psicológico de tipo motivacional que se propone aquí para dar cuenta de la anterior caracterización psicológica acerca de una crisis, del cual se desprenden consideraciones posteriores para la intervención, es el del *Doble Procesamiento Paralelo en Situación de Crisis (DPP-SC)*. Este se propone aquí como alternativa psicológica explicativa de lo que sucede en una SC; tiene sus orígenes en la investigación acerca del curso que sigue el procesamiento de una emoción cualquiera (Martínez-Sánchez, Fernández-Abascal y Palmero, 2002), pero más específicamente en la investigación acerca del impacto

que ejerce la inducción de un estado emocional de miedo sobre la motivación de la persona para modificar su comportamiento y en la investigación sobre el uso de los mensajes que sugieren alternativas saludables de acción a la persona, moviéndola a actuar a partir del miedo o de la amenaza que son generados por los daños que producen los hábitos de comportamiento riesgosos, con el fin de fomentar los estilos de vida saludables.

Estos planteamientos han sido objeto de un amplio volumen de análisis experimental y en la actualidad constituyen microteorías con amplio respaldo investigativo, tales como la Teoría del doble procesamiento (Janis & Feshbach, 1953; Leventhal, 1971), la Teoría de Motivación a la Protección (Rogers, 1975), y la teoría del Doble Procesamiento Paralelo Extendido (Witte, 1992). Más concretamente, el DPP-SC es una extensión aplicada del doble procesamiento paralelo extendido, propuesta conceptual de Kim Witte, que es el modelo teórico específico que le subyace. En este sentido, para aplicar la teoría del doble procesamiento paralelo extendido (Witte, 1992; 1998; Witte y Allen, 2000) a la comprensión, explicación y modificación de una SC, deben tomarse en cuenta diversos factores enfatizados por esa teoría, en una aproximación procesual que abarca desde el inicio hasta la resolución de la crisis, tal como se analizará a continuación, factores que se representan de forma esquemática en la figura 1.

### Inicio de la situación de crisis

La SC inicia con la presencia de un conjunto de estímulos objetivos que la desencadenan, en cuya percepción se resaltan: a) Los aspectos de daño o amenaza para la persona, con consideraciones acerca de la severidad del daño y de la vulnerabilidad personal a su profundización; b) El reto de afrontamiento que dichos estímulos le demandan a la persona, con consideraciones acerca de la disponibilidad de alternativas de acción eficaces para afrontar la situación y de confianza en su propia capacidad personal para ejecutar los cursos de acción que implican esas alternativas. Estos dos aspectos de la percepción constituyen la esencia de las evaluaciones cognitivas de tipo primario y secundario (Clark & Beck, 2009).

Funcionalmente, en la SC los estímulos desencadenantes operan de manera similar a un mensaje que sugiere la inminencia de un daño muy severo (Lang, Bradley & Cuthbert, 1997); esta percepción consciente constituye una condición necesaria para que se configure un estado emocional conducente a la crisis. A diferencia de lo que sucede con un mensaje de advertencia que representa una amenaza y genera una emoción básica de miedo o de ansiedad, en la SC la realidad del daño no es un evento hipotético que puede suceder en el futuro si la persona no adopta un comportamiento de evitación, sino un evento lesivo objetivo muy aversivo que está su-

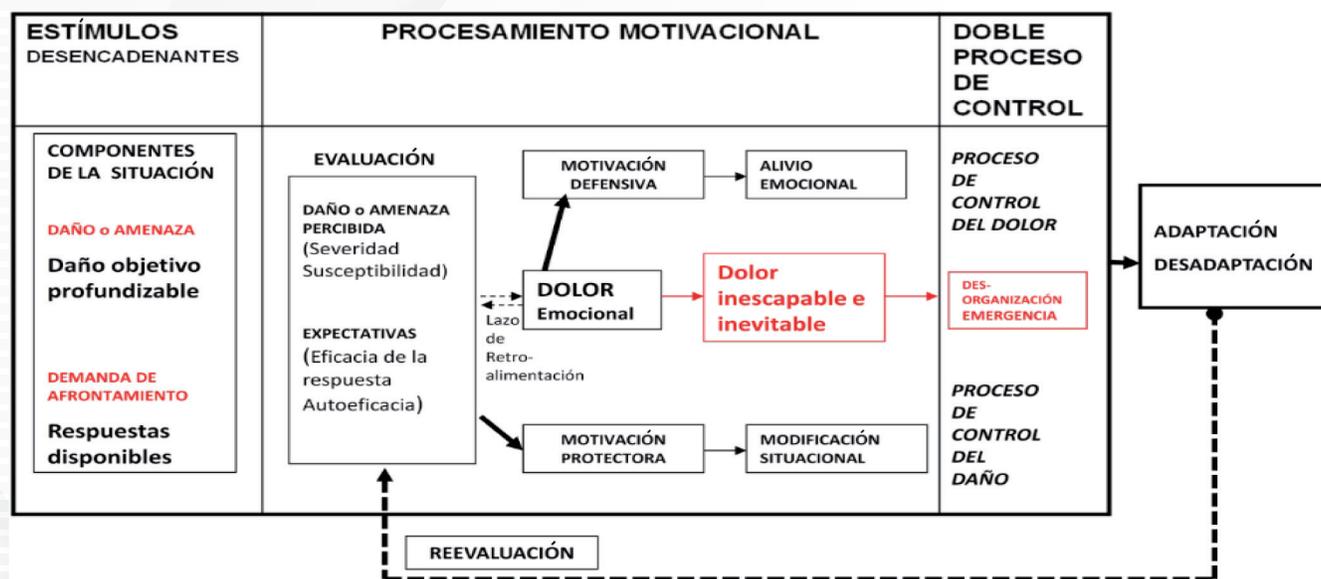


Figura 1. El Doble Procesamiento Paralelo en Situaciones de Crisis (DPP-SC).

cediendo en la actualidad y que puede profundizarse en el futuro inmediato, produciendo un estado emocional de tipo negativo bastante complejo. Funcionalmente, el daño objetivo y la aversión inherentes al conjunto de estímulos desencadenantes de la SC actúan a la manera de un castigo, lo cual facilita que eventualmente la persona los interprete como tal, e inicie una especulación acerca de cuáles han sido los comportamientos (propios o de otros) que han ameritado el supuesto castigo, con las consiguientes consecuencias emocionales de autoculpabilización o de culpabilización a otros.

Esa interpretación de castigo es altamente probable, pero puede o no darse en la SC; si se da, constituye un elemento evaluativo adicional al complejo de estímulos desencadenantes que determinan el inicio y la evolución de la situación. Lo que sí resulta inevitable es la interpretación de daño severo, proceso cognitivo de evaluación primaria, con la consiguiente consecuencia emocional de dolor causado por el daño acontecido, dolor que estimula comportamientos de escape, y la interpretación de amenaza de profundización del daño, que estimula comportamientos de evitación. En otros contextos teóricos originados en el modelo de doble procesamiento, tal como el de la Teoría de Motivación a la Protección (Rogers, 1975), esta evaluación primaria es denominada “evaluación de amenaza”, y se operacionaliza en términos de la percepción de severidad y de la percepción de susceptibilidad que la persona tiene acerca de los daños reales o potenciales.

El suceso del acontecimiento desencadenante de la crisis no solo constituye un estímulo que informa acerca de un daño mediante un proceso de evaluación primaria; también es un estímulo de respuestas de afrontamiento del daño. Esta demanda de afrontamiento también es materia de un procesamiento cognitivo por parte de la persona, mediante representaciones propias de un proceso de evaluación secundaria. El hecho de estar expuesto a un acontecimiento aversivo, por lo general con una connotación de pérdida importante, que sucede en alguna zona vital de gran valoración personal, naturalmente mueve a actuar para escapar del daño y para evitar su profundización (Bradley, 2009); el curso de la acción que adopte el individuo va a depender del margen de reversibilidad del daño (en muchas ocasiones irreversible), del repertorio de respuestas de las que dispon-

ga la persona, y de la relación que establezca entre esas respuestas y la SC, particularmente de la capacidad que atribuya a las respuestas para modificar la situación, y de la capacidad que se atribuya a sí mismo para involucrarse en la ejecución de la respuesta. En el marco teórico de la Motivación a la Protección (Rogers, 1975) a este proceso de evaluación secundaria se le denomina “evaluación de afrontamiento”.

Deben distinguirse cuatro aspectos distintos en el análisis de la evaluación secundaria, que han sido materia de estudio al interior de las teorías cognitivas de expectativa-valor y del aprendizaje social:

- a) Las creencias de la persona acerca de que las situaciones pueden modificarse como resultado de las acciones propias o que, por el contrario, están sujetas a la determinación de fuerzas externas que escapan al control ejercido por uno mismo; este factor es lo que Rotter (1966; 1982) denomina “locus de control”. Como puede anticiparse, las personas tienden a ser más activas y a ejercer más iniciativas de control en una situación cuando consideran que los resultados están determinados por sus propias acciones, que cuando los perciben inmodificables de una manera fatalista (ej. “la fuerza del destino”), lo cual las conduce a la apatía.
- b) La valencia, o valoración (Lang, 1975; Lewin, 1978), que es la importancia atribuida por la persona a un determinado elemento o resultado. En una SC, por definición, el acontecimiento sucede en zonas vitales altamente valoradas por la persona (ej. las finanzas, la salud, el trabajo, la familia, etc.), por lo cual existe una alta deseabilidad de obtener un determinado resultado que favorezca la solución de la crisis. Paralelamente, pueden modificarse las valencias en otras zonas, lo cual afecta la motivación general de la persona (una crisis conyugal puede hacer que la persona minusvalore el éxito en otro campo como el profesional, y sobrevalore todo aquello que pueda conducir a la solución de la crisis conyugal).
- c) La eficacia de la respuesta, que es lo que Bandura (1997) considera como expectativa de resultado propiamente dicha, consistente en la creencia de la persona acerca de la capacidad que una acción tiene para producir un determinado resultado (en

este caso, un resultado favorable a la solución de la crisis). Se trata de expectativas acerca de la potencia instrumental que tiene un comportamiento como medio eficaz para conducir a un determinado resultado.

En términos motivacionales, Flórez (2007) propone una distinción entre expectativas de reforzamiento y expectativas de resultado; las primeras hacen referencia a las consecuencias inmediatas de una acción, que pueden constituir condiciones conducentes al logro del resultado final, pero no el resultado final esperado en sí mismo. Es decir, las expectativas de reforzamiento aluden, en términos motivacionales, a consecuencias apetecidas (metas que aproximan al resultado final esperado), pero no a los resultados consumatorios que se esperan (metas supraordenadas). Un ejemplo puede aclarar esta diferencia: para un estudiante el hecho de aprobar un examen puede ser la consecuencia esperada que mantiene su conducta de estudio; pero esta conducta no se mantiene por esa sola consecuencia apetecida de aprobar los exámenes (expectativa de reforzamiento) sino por otras expectativas a largo plazo, como la de ser un profesional competente (expectativa de resultado o consecuencia consumatoria de la conducta de estudiar). En la secuenciación natural de conductas relativamente simples que se encadenan para conformar acciones complejas, las consecuencias de las acciones complejas (ser competente como profesional) constituyen resultados a largo plazo de las otras consecuencias (haber estudiado para aprobar satisfactoriamente los cursos). Por supuesto, esta diferenciación adquiere importancia en la medida en que hay objetividad y certeza en la relación que se establece entre las expectativas de reforzamiento y las expectativas de resultado, caso en el cual el reforzamiento inmediato se constituye en un incentivo cierto que conduce al resultado a mediano o a largo plazo.

Esta diferencia entre expectativa de reforzamiento y expectativa de resultado adquiere una importancia adicional en las SC debido a que un acontecimiento crítico altera notablemente la valencia de un resultado particular, con lo cual se altera la significación atribuida por la persona a las relaciones entre reforzamiento y resultado. Siguiendo con la ilustración anterior, un estudiante que pasa por una situación crítica de tipo afectivo (ej. ruptura con su novia) podría tener total certeza de que estudiar le

sirve para afrontar una situación inmediata de evaluación (ej. un examen), sin embargo, renuncia por completo al estudio sin importarle la consecuencia inmediata del examen, en razón de que comienza a minusvalorar la importancia de aprobarlo ya que este hecho para nada influye en la solución de la situación crítica por la que atraviesa (podría autoafirmarse, p. ej., “de qué vale aprobar o perder mi examen, si ella de todas formas me abandonará”). En la base de esta autoafirmación, por supuesto, hay un error lógico en las relaciones que el estudiante establece entre la premisa (expectativa de reforzamiento) y la conclusión (expectativa de resultado), error que puede obedecer a una distorsión cognitiva específica, o al uso de algún sesgo o de algún heurístico particular (Clark & Beck, 2009).

d) La autoeficacia (Bandura, 1977; 1997), que es la creencia de la persona acerca de su capacidad para involucrarse en la ejecución de una determinada acción en una situación específica. Es el complemento motivacional sustancial de la eficacia de la respuesta, pues la autoeficacia es la expectativa con capacidad para empoderar a la persona hacia la ejecución de una acción que ella juzga capaz de transformar, en este caso de una SC. Si falla la autoeficacia, la persona va a resultar desmoralizada y es poco probable que se involucre en la acción, a pesar de que la considere como una acción con capacidad para transformar la situación actual. Los niveles más altos de involucramiento activo, que conducen a la persona a comprometerse y a emprender la ejecución de acciones positivas, pueden esperarse en los casos en que existan altas expectativas de eficacia de la respuesta y de autoeficacia personal; por el contrario, los niveles más bajos de actividad, con predominio de la resignación pasiva y de la apatía, pueden esperarse cuando existan bajas expectativas de eficacia y de autoeficacia (Bandura, 1997).

Una cuestión sobre la cual no parece existir una respuesta final es la referente a las relaciones temporales entre las expectativas de eficacia y las expectativas de autoeficacia como factores determinantes de que la persona se involucre en un determinado comportamiento. Bandura (2001) afirma la preeminencia de las expectativas de autoeficacia en el control que la persona realiza sobre sus propias acciones, por lo cual son estas expectativas las que, a su juicio, prevalecen como factores determinantes del agenciamiento que la persona realiza

sobre su actividad en general. Sin embargo, esta preeminencia de la expectativa de autoeficacia es cuestionable, especialmente cuando se trata de comportamientos que aproximan a una meta supraordenada en los cuales debe anticiparse una coherencia lógica entre la expectativa de reforzamiento y la de resultado. Witte (1992) en su planteamiento del doble procesamiento paralelo extendido propone a la eficacia de la respuesta (expectativa de resultado) como factor preeminente que va a determinar que una acción de afrontamiento tome el curso del proceso de control del daño objetivo y no se quede solamente en acción de control emocional, que es un curso de motivación defensiva propio del proceso de control del miedo subjetivo.

En la presente propuesta del DPP-SC se asume la posición de Witte, tal como se analizará más adelante, pues se trata de una propuesta que resuelve algunos problemas lógicos y metodológicos que han planteado versiones anteriores acerca del doble procesamiento y su impacto motivacional. De lo que no cabe duda es que las expectativas de eficacia, tanto de la respuesta como de la propia capacidad de la persona, juegan un rol central en el mantenimiento del proceso motivacional que conduce a la persona a iniciar y a mantenerse comprometida con la realización de un curso de acción determinado, en este caso un curso de acción que pueda conducir a la solución de la crisis, ya sea por la vía de un afrontamiento emocional, de un afrontamiento instrumental, o de ambos, como se sugiere en la presente propuesta.

Por otra parte, la interpretación misma que haga la persona acerca de la reacción de dolor emocional producido por el evento lesivo que desencadena la crisis, así como la interpretación acerca de su manejo, puede generar cursos evolutivos diversos de la SC, tales como estados de emergencia, desórdenes de ansiedad y/o afectivos. Esto se presenta al transformar la percepción objetiva del dolor generado por el daño, que admite opciones de manejo personal con o sin ayuda terapéutica, convirtiéndola en una percepción subjetiva de sufrimiento intenso. Esta reacción emocional frente a la cual el individuo no vislumbra opciones eficaces de manejo personal, obliga a la realización de una atención prioritaria, o intervención especial de emergencia, la cual en ocasiones se denomina “intervención en crisis”, pero que en realidad es una intervención de urgencia

ante la agudización de la crisis por causa de la reacción emocional de sufrimiento intenso, que la persona asume como suceso inescapable e inevitable. La intervención en crisis, aunque breve, es algo más amplio y duradero, que abarca todo el tiempo y todos los factores inherentes a la crisis (Slaikeu, 1990), mientras que la intervención de emergencia se circunscribe más en el tiempo y abarca solamente algunos aspectos selectivos de la crisis, tales como las consecuencias de daño biológico agudo, o las consecuencias comportamentales que se expresan en acciones de agresión a otros o de autoagresión como el suicidio. Otras intervenciones distintas a la intervención en crisis pueden ser, también, las indicadas en los casos en que la crisis da lugar a un desorden de ansiedad (ej. desorden de estrés pos-traumático) o a un desorden afectivo (ej. depresión).

### **La evaluación cognitiva durante la situación de crisis entendida como estrés severo**

Una SC reúne las características propias de un estado de estrés severo, aunque no todo estado de estrés podría considerarse como crisis. En la conceptualización de una crisis desde el modelo del doble procesamiento paralelo, centrado en el control del daño y en el control del estado emocional, se pueden destacar dos aspectos que son de gran interés en las consideraciones acerca del estrés, el aspecto de la evaluación cognitiva y el aspecto del impacto biológico. Estos aspectos tienen gran importancia por sus implicaciones sobre los elementos que se deben enfatizar al momento de implementar la intervención en SC.

En cuanto al papel de la evaluación cognitiva, el punto de vista que se adopta aquí en la propuesta del DPP-SC es el sostenido por Lazarus y Folkman (1984; 1986) en relación con las funciones de la evaluación cognitiva en la respuesta de estrés. La propuesta cognitiva de Lazarus y Folkman conceptualiza al estrés como interacción entre el estímulo externo y la interpretación que realiza la persona acerca de ese estímulo, lo que explica parcialmente por qué ante un mismo estímulo las reacciones pueden ser muy diversas. La interpretación personal acerca de la situación que desencadena una crisis encuadra dentro de las evaluaciones que estos autores consideran estresantes, tales como las evaluaciones de daño o pérdida, de amenaza, y de desafío.

La SC exige afrontamiento, por lo cual la persona se ve enfrentada a la necesidad de buscar alternativas de acción; esta búsqueda de alternativas es imperiosa especialmente cuando la interpretación de amenaza genera ansiedad, o la interpretación de reto genera una percepción de desafío, estimulando en ambos casos a la búsqueda de respuestas de evitación que impidan la profundización del daño o el advenimiento de nuevos daños adicionales al ya vivido por la persona. En esta búsqueda, como se mencionó anteriormente, predomina la evaluación acerca de la eficacia de las alternativas de respuesta disponibles (expectativa de resultado) y acerca de la propia capacidad para ejecutarlas de manera satisfactoria (expectativa de autoeficacia), las cuales, de acuerdo con Lazarus y Folkman, constituyen la esencia de la evaluación secundaria en situaciones de estrés.

Algunos factores, tanto de la persona como de la situación, influyen para determinar el desarrollo de la evaluación primaria, de la secundaria y de la reevaluación; entre los factores personales, Lazarus y Folkman (1986) proponen al compromiso y a las creencias; entre los factores situacionales destacan la novedad, la predictibilidad y la incertidumbre del acontecimiento, así como los factores temporales. Un aspecto adicional, es el relacionado con la cronología de los acontecimientos. Estos aspectos contribuyen a modificar la dinámica de la relación entre la incertidumbre personal y la ambigüedad situacional, afectando de manera importante la significación que la persona atribuye al evento crítico y el curso que tome el afrontamiento del mismo, por lo cual deben ser materia de un análisis especial al momento de realizar la intervención en SC (Lazarus & Lazarus, 2000). Estos autores conceptualizan dichos factores en:

a. **Compromiso:** en la SC, por definición, existe un gran compromiso personal con lo que se encuentra en juego; ese compromiso se expresa en el alto grado de importancia que tiene para el individuo lo que está en juego como tema central de la crisis (la relación de pareja, las finanzas, la vida propia o de un ser querido, etc.), lo cual configura un contexto favorable a la realización de evaluaciones que atribuyen alta severidad y vulnerabilidad a la pérdida o al daño, y conducen a una extraordinaria sensibilización, que lleva a la persona a prestar atención excesiva a cualquier señal que se

relacione con la crisis, interpretándola en formas muy variadas que pueden propiciar muy diversos estados emocionales. El compromiso determina la alta relevancia motivacional (Martínez-Sánchez et ál., 2002) y la consecuente responsabilidad que asume la persona en una SC. Una consecuencia favorable de este alto grado de compromiso y responsabilidad es que también mueve a la persona a reducir activamente la amenaza y a mantener el esfuerzo durante el afrontamiento, aspecto motivacional central que favorece el impacto de una intervención, por breve que esta sea.

b. **Creencias:** son las ideas o esquemas conceptuales que la persona usa para interpretar la realidad. El mundo, en este caso la SC, es lo que la persona percibe acerca de él, y en esa medida la afecta. Se trata de creencias muy diversas, algunas bastante generales que pueden abarcar todos los aspectos de la vida de la persona, y otras más específicas y circunscritas a los aspectos relacionados con la SC. Ambas son aprendidas a lo largo del curso de la vida, y en su formación juega un gran papel la experiencia de la persona en el medio sociocultural particular en el que ha crecido.

La teoría cognitiva atribucional (Weiner, 1985) diferencia entre evaluaciones de control atribuido a causas externas o a causas internas, las cuales se combinan con evaluaciones acerca de la modificabilidad de dichas causas (modificables versus inmodificables). Las atribuciones a causas modificables, dependiendo de la facilidad o dificultad atribuida al control de dichas causas, generan mayor propensión a que la persona adopte una iniciativa de manejo de la situación. Una corriente actual de gran auge en la psicología que enfatiza la importancia de fomentar creencias generales favorables al crecimiento personal es la denominada psicología positiva (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). En general, las teorías cognitivas acerca de la personalidad destacan el papel de los sistemas globales de creencia individual como factor determinante de las consistencias que se dan en la forma en que el individuo se comporta en muy diversos aspectos de su vida; estos sistemas de creencias se han denominado CAPS, sigla en

inglés referente a los sistemas individuales de procesamiento de información cognitiva y afectiva (Cognitive-Affective Processing Systems) (Mischel & Shoda, 1995).

Otras creencias generales, ya no referentes a aspectos psicológicos sino a aspectos ideológicos, son las creencias existenciales, tales como las creencias religiosas; en una SC estas creencias existenciales adquieren una función de determinación emocional y motivacional muy clara al sugerir alternativas explicativas acerca de la significación de lo sucedido y acerca de la significación que la persona puede atribuirle a su afrontamiento (ej. aceptar lo sucedido como muestra de la voluntad divina). El papel de las creencias de todo tipo, especialmente el de las creencias existenciales, se hace más patente y ostensible al marcarle al individuo lo que es aceptable en la búsqueda de adaptación en los casos en que sobrevienen cambios agudos de gran impacto en la vida, algo que caracteriza a cualquier SC.

Las creencias específicas, con un alcance más circunscrito a la situación particular en torno a la cual se desenvuelve la crisis, son las que involucran evaluaciones particulares acerca de la magnitud de los daños, de las amenazas o de los retos, de lo que se necesita hacer para controlar la situación, y de la capacidad personal para manejar las respuestas que se juzgan eficaces; estas creencias son las que antes se mencionaron en relación con las expectativas de resultado y las expectativas de autoeficacia. Un aspecto cognitivo de gran relevancia en este caso es el referente a la incertidumbre o a la claridad existente en torno a esas dos expectativas que interactúan permanentemente para determinar el posterior curso motivacional que tome el proceso de afrontamiento, en una dirección de control de la emoción subjetiva o de control del daño objetivo. ¿Cuál es el daño específico que se debe controlar en la crisis generada por la muerte de un ser querido? ¿Cuál es la amenaza de daños adicionales que pueden sobrevenir? ¿Qué se puede hacer en esa situación? ¿Es aceptable lo que se puede hacer? Esas preguntas tienen respuestas que no siempre son claras o no siempre aluden a condiciones ciertas; los sesgos cognitivos y los

heurísticos, las ilusiones de control, y las distorsiones cognitivas, procesos que juegan un papel más relevante en situaciones de incertidumbre, pueden conducir por caminos de evaluación muy disímiles, más o menos racionales, con un incremento en la probabilidad de cometer errores en el proceso de toma de decisiones.

- c. Novedad, predictibilidad e incertidumbre temporal: son características de la situación que van a condicionar el grado de amenaza que representa para la persona, en función de las interpretaciones que esta realice. La novedad se refiere a la experiencia directa o indirecta que la persona tenga acerca del manejo y de las consecuencias potenciales de la situación a la que se encuentre expuesta; entre menor sea esa experiencia, mayor será la incertidumbre que genere. La predictibilidad se refiere a la presencia de estímulos que le indiquen a la persona la probabilidad de ocurrencia de los eventos aversivos a los que se encuentra expuesta (Mineka & Sutton, 2006). Esto exige precisar cuáles son esos eventos, pues lo general no necesariamente da cuenta de los elementos específicos que demandan afrontamiento.

Por ejemplo, una gran pérdida económica puede constituir algo demasiado doloroso, que marca una SC, pero también demasiado general en sí mismo para dar cuenta de las amenazas concretas, como podrían ser las preocupaciones de responder a los gastos cotidianos, de responder al pago de unas deudas, o de responder al salvamento de un bien valioso en riesgo de perderse, tres aspectos diferentes que acontecen simultáneamente en la situación que configura la crisis. Si se trata de la ansiedad generada por la amenaza de perder un bien valioso en caso de no pagar una deuda, la proximidad del vencimiento o la presencia del cobrador sería el evento que marca la probabilidad de verse expuesto a la situación lesiva concreta, y lleva a predecir con más exactitud una posibilidad de afrontamiento eficaz con sus consecuencias. Es en ese instante cuando una respuesta de evitación (ej. obtener un aplazamiento), podría ser algo que alivie la sensación de malestar generada por la amenaza; ese episodio de control de una de las

amenazas específicas puede, a su vez, constituirse en un elemento que propicie algún alivio a la situación de dolor más general generada por la pérdida económica. En la situación de este ejemplo se dispondría de señales externas claras que facilitan el proceso de análisis y de toma de decisiones, aunque el proceso se bloquearía si la persona falla en discriminar esas singularidades en medio del contexto general de dolor producido por la pérdida económica que dio origen a la crisis.

En otro ejemplo, la muerte de un ser querido, aunque es un hecho demasiado concreto y doloroso en sí mismo como para cuestionar su capacidad lesiva, exigiría mayor especificidad al momento de establecer las características y las causas más próximas del malestar así como de las respuestas de control, tales como son las sensaciones de asfixia propias del despertar, o las sensaciones físicas en el pecho y los sentimientos de desesperanza que se producen al recordar a la persona fallecida y tomar conciencia de su partida sin regreso. En este caso, la claridad de que las sensaciones aversivas son contingentes al despertar o a los pensamientos mencionados, determina que esos dos estímulos puedan constituirse en anuncio que señala una posible acción a realizar para impedir el advenimiento del malestar experimentado. En este caso, tanto la naturaleza del malestar como de los posibles estímulos de anuncio son más difíciles de establecer en comparación con lo que sucede en el ejemplo de la pérdida económica, pues se trata de eventos internos tipo pensamientos, despertar, sensaciones físicas y sentimientos.

En los ejemplos suministrados puede notarse que la SC en sí misma es un contexto en el cual se requiere de un análisis más molecular que permita identificar las propiedades singulares de las sensaciones y los sentimientos de malestar, de los estímulos que las generan, y de las consecuencias de control que se anticipan. Ese proceso es lo que determina la esencia cognitiva y la importancia de los lazos de retroalimentación entre la evaluación y la respuesta de dolor emocional que se anotan en la figura 1, los cuales le aportan a la persona los elementos de información requerida

que le van a permitir adoptar alguna estrategia de afrontamiento que siga un curso de control del dolor, de control del daño, o ambos, y que desarrolle expectativas futuras de adaptación; son esos elementos de información los que constituyen la esencia de la congruencia motivacional (Martínez-Sánchez et ál, 2002) que puede aumentar al interior de la SC, favoreciendo la adaptación y resolución de la misma. Esta retroalimentación, asume una manifestación más evidente y objetiva, ya no anticipatoria, al producirse una consecuencia de adaptación que tiene implicaciones retroactivas a través de los lazos de reevaluación que modifican a las evaluaciones primaria y secundaria originales.

La incertidumbre es la probabilidad que la persona atribuye a la ocurrencia real de un acontecimiento. Un acontecimiento (ej. obtener un plazo de pago, o perder un bien valioso en el ejemplo citado atrás) puede tener una probabilidad real de suceder, pero esa probabilidad objetiva se transforma en una probabilidad subjetiva a través del procesamiento individual de la información, que es materia del uso de sesgos y heurísticos, así como de errores o distorsiones cognitivas. Por supuesto, al aumentar la incertidumbre también aumenta la confusión en la evaluación y disminuye la adaptación. Por ejemplo, en una crisis generada por el secuestro o la desaparición de un ser querido, la incertidumbre acerca del suceso lleva a un estado de confusión en el que resulta muy difícil la realización de anticipaciones de control y la toma razonable de decisiones, por la inmovilización de cualquier proceso de afrontamiento anticipatorio, donde casi lo único que le queda a la persona es prepararse para la peor de las consecuencias posibles.

- d. Factores temporales: son aspectos del parámetro temporal referentes a la inminencia, la duración, y la incertidumbre temporal. La inminencia corresponde al tiempo que transcurre durante la evaluación anticipatoria, antes de que el acontecimiento previsto ocurra. Durante este período la persona realiza evaluaciones primarias y secundarias que influyen sobre su estado emocional, el cual depende más del tipo de evaluaciones que de la duración de la anticipación. De la misma forma en que una

evaluación hecha durante este período puede llevar a reducir las expectativas de severidad también puede aumentarlas, o así como puede conducir a mejorar las expectativas de eficacia también puede empeorarlas; en un caso favorable se produce disminución de la respuesta emocional y aumenta la probabilidad del afrontamiento exitoso; en el caso contrario, puede producirse lo que se ha denominado «incubación de la ansiedad» (Chorot, 1991), proceso que predispone más a la profundización de la crisis.

La duración se refiere al tiempo durante el cual permanece el acontecimiento que origina la crisis. De la misma forma que lo hacen Lazarus y Folkman (1986), en el presente escrito se adopta el punto de vista de Hans Selye (Selye, 1956; Bensabat, 1987) acerca de la evolución del Síndrome General de Adaptación para describir el impacto de la duración del acontecimiento y su evolución a través de las fases de alarma, resistencia y agotamiento, aspecto que se retomará más adelante. Si el evento permanece en el tiempo, es el afrontamiento el que determina una evolución hacia el agotamiento o hacia la adaptación. El agotamiento se produce en la medida en que el evento resulta inescapable e inevitable, sin reducciones en la evaluación primaria de severidad y de susceptibilidad, y sin cambios en la evaluación secundaria sobre las alternativas de afrontamiento. El paso del tiempo conlleva modificaciones en estas evaluaciones, tanto por su efecto sobre la memoria, como por el efecto de las reevaluaciones provenientes del resultado adaptativo del afrontamiento intentado por la persona. Afrontar un evento crónico que ha originado una crisis se puede convertir en un reto para la persona, similar al reto de afrontar un dolor físico crónico, con la producción de emociones más cercanas a las producidas por la interpretación de desafío que favorece el surgimiento de reacciones instrumentales de manejo de la situación, que a las producidas por la interpretación de amenaza, que favorece el surgimiento de reacciones emocionales de ansiedad.

La incertidumbre temporal es el desconocimiento acerca del momento en el que se va a producir

el acontecimiento. En una SC el acontecimiento disparador ya ha ocurrido, por lo cual la incertidumbre temporal puede girar más en torno a la amenaza de nuevos eventos, como sucede en el caso de un terremoto, que puede ser seguido por nuevos movimientos sísmicos. El nivel más alto de la respuesta emocional se da ante la aparición del acontecimiento, y, en la medida en que exista certidumbre temporal, habrá mayor posibilidad de preparación para el afrontamiento, o, alternatively, de incubación de la ansiedad, dependiendo de la calidad de la evaluación realizada.

- e. La cronología de los acontecimientos: Se refiere al momento del ciclo vital en el que ocurre un acontecimiento, en este caso la SC. Una pérdida laboral puede desencadenar una crisis mayor si le ocurre a la persona en el momento en que debe atender grandes responsabilidades familiares, que en otro momento diferente. Un hecho importante es que un acontecimiento crítico modifica la sensibilidad de la persona frente a otros hechos que, sin la presencia de la SC, podrían tener una significación completamente diferente. La cronología de los acontecimientos influye sustancialmente sobre el compromiso que una persona tenga con el acontecimiento particular que ocurre en una SC.
- f. La dinámica incertidumbre-ambigüedad y su influencia sobre el afrontamiento: la interacción entre los factores personales y situacionales descritos antes genera una dinámica entre la incertidumbre, entendida como una condición global de la persona, y la ambigüedad, entendida como una condición objetiva de la situación. En función de esta dinámica se genera una contradicción para cuya solución surge como alternativa inmediata más factible en una SC la reducción de la incertidumbre, dado que el daño objetivo constituye un hecho ya acontecido y poco ambiguo, cuyo control, adicional al control de las amenazas paralelas, constituyen la principal fuente de incertidumbre personal y el principal objetivo de manejo situacional.

### La experiencia emocional durante la crisis

En esta sección se analizará un aspecto fundamental de la SC entendida como estado de gran alteración

psicobiológica, en el cual la experiencia emocional ocupa un rol intermedio, que sigue a la evaluación cognitiva y que antecede al afrontamiento, en un proceso cíclico dirigido por las sucesivas reevaluaciones.

La percepción del estímulo desencadenante de la crisis, la evaluación de su carácter altamente perjudicial y displacentero, y la interacción entre las evaluaciones primarias que representan la magnitud de lo que hay en juego en la SC, y las evaluaciones secundarias, que representan las posibilidades de afrontamiento exitoso de la crisis, determinan tanto el grado como la calidad de la experiencia emocional predominante (Lazarus & Lazarus, 2000). En el DPP-SC esta experiencia se conceptualiza de manera global como un estado de dolor emocional intenso, para hacer referencia a la función natural de las emociones negativas vividas durante una crisis, que mueven esencialmente a la emisión de comportamientos de escape y/o de evitación.

Denominar «dolor emocional» a la experiencia subjetiva o sentimiento que se experimenta en una SC es una denominación que resalta más el rol lesivo de los estímulos que suelen desencadenar una crisis, que la naturaleza aislada de la emoción experimentada, en un proceso en el que el malestar experimentado se convierte en la fuente impulsora de reacciones defensivas que configuran el proceso de control del dolor, y de reacciones protectoras que configuran el proceso de control del daño.

Ese estado complejo de la experiencia emocional durante la SC hace que esta adopte más una configuración de síndrome que de expresión pura de una emoción aislada. El factor que rige la predominancia emocional en un sentido u otro (ej. ansiedad, depresión, ira, vergüenza, culpa o desafío) y le da sentido consciente a la experiencia emocional, durante la evolución de la crisis, puede ubicarse en la actitud cognitiva emocional predominante en un momento determinado. Se entiende por «actitud cognitiva emocional» (Martínez-Sánchez et ál., 2002) a un esquema de pensamiento a través del cual se filtra la significación de algún evento externo, esquema que antecede a una categoría emocional general, o síndrome que mezcla diversas emociones pero que asume un tono de expresión emocional dominante acorde con la significación atribuida por el filtro a la experiencia emocional; de hecho, este filtraje cognitivo facilita que surja la

emoción que se vive y se reporta por parte de la persona como una experiencia consciente. Tales actitudes cognitivas emocionales son, por ejemplo, el filtraje de pérdida irreversible subyacente a la tristeza que, al prevalecer y repetirse, configura un estado emocional general de depresión subclínica; el filtraje de amenaza, que al prevalecer configura un estado emocional general de ansiedad; el filtraje de ofensa, que al prevalecer determina un estado emocional de ira; el filtraje de reto, que al prevalecer determina un estado emocional de desafío; el filtraje de daño, que al prevalecer determina un estado emocional de miedo; el filtraje de pérdida de control, que al prevalecer determina un estado emocional de desesperanza; o el filtraje de transgresión, que al prevalecer determina un estado emocional de culpa. Una propiedad de esas actitudes cognitivas emocionales es que reducen los umbrales requeridos para producir una respuesta emocional específica.

Algunos autores utilizan esos estados emocionales generales para caracterizar la evolución de una SC (Ej. Kubler-Ross, 2007, en su caracterización de las etapas del duelo), aunque existe poco respaldo empírico acerca de su naturaleza sistemática. Esa evolución se da en respuesta a los cambios en las evaluaciones iniciales, a través de un proceso de reevaluación permanente que surge de las consecuencias adaptativas o desadaptativas resultantes de los ensayos de afrontamiento realizados sucesivamente por la persona, por lo cual su evolución constituye un proceso variable de etapas de afrontamiento, y no una secuencia rígida e invariable de etapas emocionales, la cual tampoco es sistemática a través de las personas que viven una SC. Tiene más sentido afirmar que la experiencia emocional de ira aproxima a la persona a la adaptación porque favorece el filtraje de la situación a través de una significación de desafío, que afirmar que la etapa de ira es un antecedente sistemático y necesario para la adaptación. De la misma forma, tiene más sentido afirmar que la repetición de la experiencia emocional de miedo favorece el filtraje a través de una significación de daño que aproxima a la persona a la desesperanza y la depresión, en lugar de proponer que la etapa de miedo va seguida de la etapa de depresión en el ciclo adaptativo.

La emoción, caracterizada por la experiencia consciente de un sentimiento que permite denominarla de una manera precisa, posee una propiedad motivacio-

nal tan alta que se ha llegado a tomar como base para diferenciar entre la motivación intrínseca y la motivación extrínseca, atribuyéndole a las emociones subyacentes la propiedad impulsora intrínseca de una acción (Reeve, 2003; Vila & Fernández-Santaella, 2005). Esta propiedad motivacional de la emoción (Lang, Davis & Öhman, 2000), se expresa mediante conductas no intencionales (ej. los gestos) que comunican a los demás el estado emocional, y conductas intencionales de la persona (evitación, escape, aproximación, inacción —en el caso de la depresión—, etc.), que constituyen la base del afrontamiento subsiguiente, tanto del afrontamiento instrumental centrado en el proceso de control del daño, como del afrontamiento emocional centrado en el proceso de control del dolor. Ambos son procesos necesarios en el curso del afrontamiento de una SC pues conducen a resultados necesarios para el logro de la adaptación personal en la poscrisis.

El afrontamiento emocional, a través del proceso de control del dolor, es esencial en las SC dado que, frecuentemente, los daños generados suelen constituir pérdidas irreversibles, frente a las cuales poco puede hacer cualquier intento instrumental de cambio. La tarea esencial del afrontamiento emocional es procurar el alivio del dolor emocional y evitar que este dolor se transforme en sufrimiento. Aunque es difícil hacer una diferenciación entre estas dos emociones, se trata de dos reacciones emocionales distintas (Minsky, 2010). El dolor emocional surge de una actitud cognitiva que enfatiza la pérdida, pero con un énfasis paralelo de esperanza y de mirada a los remanentes positivos en la propia zona en la que se produce la crisis y en otras zonas del campo vital. Por otra parte, el dolor es susceptible de manejo razonable, tal como sucede en las situaciones en que una persona debe convivir con un dolor físico crónico. Un dolor emocional crónico muy similar al dolor físico crónico, que permita ilustrar la anterior afirmación, es el que se denomina «nostalgia» (Paniagua, 2010), donde la evocación de recuerdos y la expresión de añoranzas constituyen los elementos de la evaluación cognitiva que contribuyen al incremento del dolor, pero también donde el reto de vivir más en función del presente que del pasado se convierte en un desafío adaptativo para la persona. El sufrimiento, por el contrario, constituye una intensificación del dolor a partir de evaluaciones cognitivas que

magnifican la pérdida y sus consecuencias, resaltan las características «injustas» del acontecimiento disparador de la crisis, y generan actitudes de autocompasión llegando, incluso, a convertir a la emoción en un instrumento para el logro de beneficios secundarios.

El afrontamiento instrumental sigue a las evaluaciones de reto que llevan a la persona a experimentar la SC como un desafío, y se requiere especialmente para prevenir las amenazas objetivas de advenimiento de nuevos daños («toda situación, por mala que sea, es susceptible de empeorar»), para prevenir la generalización de la crisis a nuevas zonas vitales diferentes a la original, y para procurar las condiciones materiales objetivas que se requieren para acceder a nuevos niveles de readaptación poscrítica.

### **Intervenciones motivacionales breves (IMB) en situaciones de crisis**

En cualquier SC aumenta la probabilidad de que la información disponible genere incertidumbre en la persona; en ese caso, el papel de la ambigüedad situacional está mediado por las interpretaciones subjetivas, con lo cual empieza a ser más determinante la función de las creencias personales en la determinación del curso que tome el afrontamiento. Es por esta razón que adquiere relevancia la modificación de estas creencias como elemento sustancial de la intervención motivacional, la cual tiene la propiedad de ser breve en el sentido de que se centra en la producción de decisiones de afrontamiento, o intenciones, que sean claras y simples, como paso inicial en la solución de una SC compleja. El aspecto complementario de la IMB es la planificación del autocontrol personal para garantizar la realización de las acciones de afrontamiento que la persona resuelve implementar.

La «claridad» de la solución es una propiedad referente a la incertidumbre, pues alude a la necesidad de que la persona se plantee intenciones ciertas, en términos de sus expectativas de reforzamiento-resultado referentes a la eficacia de la acción, y en términos de sus expectativas de autoeficacia, al margen de la ambigüedad objetiva que tenga la situación en sí misma; en ese sentido, la claridad de la solución debe conducir al doble efecto de incrementar la confianza en la posibilidad de controlar el daño o el dolor, y de aumentar la confianza individual en la probabilidad de ejercer efectivamente

ese control. Algunas ilustraciones de intenciones claras en una SC pueden ser las de «sobrevivir», «manejar el dolor», «vivir sin sufrimiento», «vivir con austeridad», «soportar la escasez», «hacer algo poco aceptable», etc.

La «simpleza» es una propiedad referente a las condiciones requeridas para la implementación de la solución, se refiere a las intenciones de implementación que, como lo señala Gollwitzer (1999), deben ser sencillas o simples para que resulten potentes, igualmente al margen de la ambigüedad situacional objetiva. Esas intenciones de implementación son las condiciones de autocontrol requeridas para que la persona realice las acciones de manejo del dolor efectivas, tanto en la vía emocional como en la vía instrumental del afrontamiento, conducentes al doble procesamiento de control del dolor y de control del daño, que a su vez llevan a un nuevo estado de adaptación personal, con o sin la presencia del evento disparador de la crisis, el cual puede ser o no ser reversible. Algunas ilustraciones de intenciones de implementación simples en una SC pueden ser «mantener la actividad laboral», «rezar», «poner en práctica la triada de autocontrol», «solicitar una ayuda», «enfatar el mal menor», etc.

En coherencia con el anterior planteamiento, en la IMB se apela a los procedimientos de reestructuración cognitiva, tales como la entrevista motivacional (Gantiva & Flórez, 2012; Lizarraga & Ayarra, 2001; Miller & Rollnick, 1999) y el diálogo socrático (Martínez, 2009), como alternativas de gran utilidad con el fin de reducir la incertidumbre de la persona alrededor de las expectativas de eficacia de una acción y de sus expectativas de autoeficacia, conduciéndola al planteamiento de intenciones generales de acción. También se acude a los procedimientos de autocontrol, tales como SCIENCE (Mahoney & Mahoney, 1981) como alternativa de gran utilidad para reducir la ambigüedad acerca de los cursos de acción requeridos para generar el doble proceso de afrontamiento.

## Conclusiones

Se ha diseñado un modelo conceptual que permita explicar los eventos que suceden en una SC «normal», en el sentido de que no ha adoptado la forma de un trastorno mental, y orientar la asesoría a la persona que

la experimenta con el fin de dirigirla hacia el control de lo que sucede y la búsqueda de la adaptación. El modelo diseñado se denomina Doble Procesamiento Paralelo en Situación de Crisis (DPP-SC), y en su diseño se adoptaron tres fuentes teóricas y metodológicas principales, desarrolladas previamente en el estudio de campos temáticos afines al de la crisis:

- a. El modelo de Doble Procesamiento Paralelo Extendido, mediante el cual Witte (1992) ofrece un marco explicativo de lo que sucede cuando se toma al miedo como variable determinante de la adopción de un comportamiento de evitación de amenazas que se convierten en realidad si dicho comportamiento, que se sugiere a través de un mensaje, no se cumple. Este modelo propone la existencia de un doble proceso de control en el curso de las acciones que la persona emprende, ya sea con el fin de evitar el peligro realmente (control del daño) o con el fin de controlar la emoción de miedo cuando esta es excesiva (control del miedo), con independencia de la evitación real del daño. El control del miedo es conceptualizado como un curso de acciones defensivas que se inician cuando la severidad del daño tiene un valor mínimo, a partir del cual se produce una motivación defensiva. El control del daño es conceptualizado como un curso de acciones que se inician cuando la eficacia de la respuesta tiene un valor mínimo que sobrepasa al del miedo, a partir del cual empieza a predominar una motivación protectora sobre la motivación defensiva. Esta fuente teórica se adopta a partir de la caracterización de la crisis como un acontecimiento en el que el suceso de un evento lesivo genera la experimentación de un estado emocional negativo de alta intensidad, que se caracteriza de forma genérica como dolor emocional.
- b. La teoría interactiva acerca del estrés y del afrontamiento que proponen Lazarus y Folkman (1986), que analiza al estrés como proceso de interacción entre eventos externos o internos amenazantes y una evaluación cognitiva de la persona acerca del daño inherente al evento y acerca de su propia capacidad para responder a la amenaza. La evaluación cognitiva se analiza también como un

doble proceso en el que se establecen las variables intermediarias que lo fundamentan: de una parte, la evaluación primaria, referente a las percepciones de severidad del daño inherente a la amenaza, y de la vulnerabilidad o susceptibilidad personal al daño. De otra, la evaluación secundaria, referente a las expectativas de resultado que la persona tiene con la base en la eficacia atribuida a los comportamientos de evitación de los que dispone, y a las expectativas de autoeficacia personal ante los mismos. La evaluación cognitiva se propone en este modelo como el factor antecedente al afrontamiento, que es un proceso de respuesta que exige esfuerzo activo a la persona para dar cuenta del manejo del estrés. Esta teoría propone a la reevaluación cognitiva como factor de cambio de las evaluaciones originales, en función de la adaptación resultante del afrontamiento. Esta fuente teórica se adopta a partir de la conceptualización de la crisis como un estado de estrés severo en el que sucede una profunda alteración de las motivaciones, no solo en el espacio natural propio del acontecimiento crítico, sino en todos los espacios que conforman el campo vital total con el que la persona tiene un alto grado de compromiso.

- c. La estrategia de formulación por niveles propuesta por Riso (2006) en la fundamentación teórica y metodológica de la terapia cognitiva, la que orienta la acción terapéutica a partir de una triple configuración que se organiza a manera de niveles, en cada uno de los cuales se incorpora algún producto o proceso cognitivo: el nivel 1, en el cual se describen los pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas, productos de tipo cognitivo más accesibles para la explicación de un trastorno. El nivel 2, conformado por un doble sistema de procesamiento de información en el que juegan un papel central, de una parte, la economía cognitiva a través del procesamiento de información bajo la guía de sesgos y heurísticos esenciales (Sistema A), y, de otra, el procesamiento de la información bajo la guía de esquemas que autoperpetúan los esquemas desadaptativos (Sistema B). El nivel 3, conformado por los esquemas ideológico/conceptuales, valorativos, motivacionales superio-

res, y constructivos. Esta orientación metodológica se adopta a partir de la conceptualización de la Intervención Motivacional Breve en Situación de Crisis (IMB en SC) como un procedimiento esencialmente cognitivo, para el cual se precisa la adopción de un sistema de formulación que oriente la metodología de evaluación y de tratamiento con fundamento en la dinámica de sucesos reales que acontecen en la persona que cursa por una SC; en esa dinámica se asume una prioridad determinante de los sucesos cognitivos sobre los sucesos emocionales y motores.

Las fuentes teóricas y metodológicas que sustentan la fundamentación del DPP-SC tienen una amplia tradición de investigación empírica que las sustentan en la psicología científica. Sin embargo, su integración como modelo explicativo de las crisis es relativamente novedosa y exige el desarrollo de estudios empíricos que lo verifiquen; la novedad del modelo es de gran interés en lo que respecta al abordaje de la crisis en una fase «normal» de su desarrollo, cuando no asume aún manifestaciones patológicas, y como campo de aplicación de la IMB.

Los estudios empíricos para sustentar el modelo del DPP-SC implican inicialmente el desarrollo de instrumentos de medición aplicables a las variables cognitivas intermediarias incluidas en el modelo, así como a la medición de los procesos de afrontamiento. Sobre esto se cuenta con antecedentes amplios en algunas áreas tradicionales de investigación psicológica como son las áreas del estrés, y de la motivación, particularmente en los campos referentes a la aplicación de las teorías motivacionales a la prevención de las enfermedades y a la promoción de la salud. Contar con estos instrumentos de evaluación permitirá establecer la adecuación del DPP-SC como modelo explicativo de lo que acontece en una SC. Igualmente, esos estudios empíricos implican el desarrollo de experiencias sistemáticas de modificación proactiva de lo acontecido en una SC, para verificar las predicciones que se desprenden en materia de tratamiento, cuya caracterización se hace a través de la IMB en SC que incluye procedimientos esenciales de reestructuración cognitiva, como el diálogo socrático, de toma de decisiones, como la entrevista motivacional, y de autocontrol de las acciones.

## Referencias

- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Barlow, D. (2002). *Anxiety and Its Disorders. The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: The Guildford Press.
- Bensabat, S. (1987). *Stress: Grandes especialistas responden* (con la colaboración de Hans Selye). Bilbao: Mensajero.
- Bradley, M. (2009). Natural selective attention: Orienting and emotion. *Psychophysiology*, 46, 1-11.
- Bradley, M. & Lang, P. (2007). Emotion and motivation. En: *The Handbook of Psychophysiology*. Cacioppo, J., Tassinary, L. & Berntson, G. (Eds.). Cambridge University Press. New York.
- Chorot, P. (1991). Teoría de incubación de ansiedad: evidencia empírica. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 44(4), 435-445.
- Clark, D. & Beck, A. (2009). *Cognitive therapy of anxiety disorders. Science and practice*. New York: The Guilford Press.
- Dattilio, F. & Freeman, A. (2007). *Cognitive-Behavioral Strategies in Crisis Intervention*. New York: Guilford Press.
- Flórez, L. (2007). *Psicología social de la salud: prevención y promoción*. Colombia: Manual Moderno.
- Freeman, A. & Dattilio, F. (2007). El tratamiento de las experiencias de crisis: una perspectiva cognitivo conductual. *Psicología Conductual*, 15(3), 407-425
- Gantiva, C., Guerra, P. & Vila, J. (2011). Validación colombiana del sistema internacional de imágenes afectivas: evidencias del origen transcultural de la emoción. *Acta Colombiana de Psicología*, 14(2), En prensa.
- Gantiva, C. & Flórez, L. (2012). Entrevista motivacional en consumidores excesivos de alcohol: intervenciones efectivas para el aumento en la disposición al cambio. Manuscrito enviado para publicación.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503.
- Janis, I.L., & Feshbach, S. (1953). Effects of fear-arousing communications. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 78-92.
- Kubler-Ross, E. (2007). *La rueda de la vida*. Barcelona: Ediciones B, S.A.
- Lang, P. J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50, 372-385
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, M. M. (1997). Motivated attention: Affect, activation and action. In P. J. Lang, R. F. Simons & M. T. Balaban (Eds.) *Attention and Orienting: Sensory and Motivational Processes*. (pp. 97-136). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Lang, P., Davis, M & Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, 61, 137-159
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Coping and Adaptation. In: W. Doyle Gentry (Ed.). *Handbook of Behavioral Medicine*. USA: The Guilford Press, pp. 282-318.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca, pp. 47-246.
- Lazarus, R. S. & Lazarus, B. N. (2000). *Pasión y razón: La comprensión de nuestras emociones*. Barcelona: Paidós.
- Leventhal, H. (1971). Fear appeals and persuasion: The differentiation of a motivational construct. *American Journal of Public Health*, 61, 1208-1224.
- Lewin, K. (1978). *La teoría del campo en la ciencia social*. Buenos Aires: Paidós. Colección de escritos de Lewin editados por D. Cartwright.
- Lizarraga, S. & Ayarra, M. (2001). Entrevista motivacional. *ANALES Sis San Navarra*. 24(2), 43-53
- Lovibond, P. (2006). Fear and avoidance: An integrated expectancy model. En M. Craske, D. Hermans & D. Vansteenwegen (Eds.), *Fear and Learning. From basic processes to clinical implication* (99-116) Washington: American Psychological Association.
- Mahoney, M. J. & Mahoney, K. (1981). *Control permanente de peso: una solución total al problema de las dietas*. México: Trillas.

- Martínez, E. (2009). *El diálogo socrático en la psicoterapia centrada en el sentido*. Bogotá: Aquí y Ahora.
- Martínez-Sánchez, F., Fernández-Abascal, E. & Palmero, F. (2002). El proceso emocional. En: F. Palmero, E. Fernández-Abascal, F. Martínez & M. Chóliz (Eds.) *Psicología de la motivación y la emoción*. (pp. 57-87).
- Miller, W.R. & Rollnick, S. (1999). *La entrevista motivacional*. Barcelona: The Guilford Press.
- Mineka, S. & Sutton, J. (2006). Contemporary learning theory perspectives on the etiology of fears and phobias. En M. Craske, D. Hermans & D. Vanssteenwegen (Eds.), *Fear and Learning. From basic processes to clinical implication* (75-98) Washington: American Psychological Association.
- Minsky, M. (2010). *La máquina de las emociones*. Del dolor al sufrimiento. 3, 92-125 Colombia: Debate.
- Mischel, W. & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality. Reconceptualizing situations, dispositions dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246-268.
- Paniagua, C. (2010). Psicología de la nostalgia. *Dendra Médica, Revista de Humanidades*, 9(1), 39-48.
- Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. 3.ª Ed. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva: Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Colombia: Norma.
- Rogers, R. W. (1975). A protection motivation theory of fear appeals and attitude change. *Journal of Psychology*, 91, 93-114.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (1), Whole 609.
- Rotter, J. B. (1982). Social Learning Theory. In: N.T. Feather (Ed.), *Expectations and actions: Expectancy-value models in psychology* (pp. 241-260), NJ: Erlbaum.
- Salazar, I., Caballo, V. & González, D. (2007). La intervención psicológica cognitivo-conductual en las crisis asociadas a desastres: una revisión teórica. *Psicología Conductual*, 15(3), 389-405.
- Seligman, M.E.P, Steen, T.A., Park, N. & Peterson, Ch. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. NY: McGraw-Hill.
- Slaikue, K. A. (1990). *Intervención en crisis: Manual para práctica e investigación*. México: Manual Moderno.
- Tversky, A. & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185, 1124-1131.
- Vila, J. & Fernández-Santaella, M. C. (2005). *Tratamientos psicológicos: La perspectiva experimental*. (2). Madrid: Pirámide.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.
- Witte, K. (1992) Putting the fear back into fear appeals: the extended parallel process model. *Communication Monographs*, 59, 329-349.
- Witte, K. (1998). Fear as motivator fear as inhibitor: Using the Extended Parallel Process Model to explain fear appeal successes and failures. In: P. Andersen & L. Guerrero (Eds.). *Handbook of Communication & Emotion*. (423-450) USA: Academic Press.
- Witte, K. & Allen, M. (2000). A meta-analysis of fear appeals: Implications for effective public health campaigns. *Health Education & Behavior*, 27(5), 608-632.