



El Estrés y la Evaluación Cognitiva ^[1]

[Anonymous](#) ^[2]21.2K visitas

por **Lazarus y Folkman**

El modelo de "Teoría de la Evaluación Cognitiva" fue propuesto por Lazarus y Folkman en 1984 y explicó el proceso mental que tiene influencia sobre los factores de estrés.

Según Richard Lazarus, el estrés es un proceso de doble vía; implica la producción de factores de estrés por parte del ambiente y la respuesta de una persona sometida a estos factores. Su idea del estrés condujo a la elaboración de la teoría de la evaluación cognitiva.

¿Qué es la Evaluación Cognitiva?

Lázaro afirmó que la evaluación cognitiva se produce cuando una persona toma en cuenta dos factores principales que influyen mayormente en su respuesta al estrés. Estos dos factores abarcan:

1. La tendencia amenazadora del estrés en el individuo, y
2. La evaluación de los recursos necesarios para minimizar, tolerar o eliminar los factores de estrés y el estrés que ellos producen.

Generalmente, la evaluación cognitiva se divide en dos tipos o etapas: la evaluación primaria y la secundaria.

Lee también: [Teoría de la Emoción de Schachter y Singer](#) ^[3].

Evaluación Primaria

En la etapa de evaluación primaria, el individuo tiende a hacer preguntas tales como: "*¿Qué significa este factor de estrés y/o esta situación?*" y "*¿Cómo puede influir en mí?*".

Según los psicólogos, las tres respuestas típicas a estas preguntas son:

1. "*Esto no es importante*".
2. "*Esto es bueno*".
3. "*Esto es estresante*".

Para entender mejor la evaluación primaria, supongamos que de repente cae en tu ciudad una lluvia torrencial que no cesa. Podrías pensar que la lluvia torrencial no es importante, ya

que en este momento no tiene planes de ir a ningún lugar. O podrías pensar que la lluvia es buena, ya que ahora no tienes que levantarte temprano e ir a la escuela porque se suspendieron las clases. O puedes ver la lluvia torrencial como algo estresante ya que habías programado una salida con tus amigos.

Después de responder estas dos preguntas, la segunda parte de la evaluación cognitiva primaria [4] consiste en clasificar si el factor de estrés o la situación constituye una amenaza, un desafío o un daño/pérdida. Cuando ves el factor de estrés como una amenaza, lo ves como algo que te causará un daño futuro, como el fracaso en los exámenes o ser despedido del trabajo. Cuando lo ves como un desafío, desarrollas una respuesta al estrés positiva porque esperas que el factor de estrés te conduzca a una mejor calificación en clase o a un mejor trabajo.

Por otro lado, ver el factor de estrés como un "daño/pérdida" significa que el daño ya ha sido experimentado, como cuando una persona sufrió recientemente la amputación de una pierna o tuvo un accidente automovilístico.

Evaluación Secundaria

A diferencia de otras teorías en donde las etapas generalmente vienen una tras otra, la evaluación secundaria tiene lugar simultáneamente con la evaluación primaria. De hecho, a veces la evaluación secundaria se convierte en la causa de una evaluación primaria.

Las evaluaciones secundarias tienen que ver con los sentimientos relacionados con el manejo de los factores de estrés o del estrés que ellos producen. Las declaraciones firmes tales como: *"yo puedo hacerlo si hago mi mayor esfuerzo"*, *"voy a intentarlo aunque mis posibilidades de éxito sean altas o no"*, y *"si así no funciona siempre puedo probar con otro método"* indican una evaluación secundaria positiva. Por el contrario, declaraciones tales como: *"no puedo hacerlo, sé que fallaré"*, *"no lo voy a hacer porque nadie cree que yo pueda"* y *"no voy a intentarlo porque mis posibilidades son bajas"* indicar una evaluación secundaria negativa.

Si bien las evaluaciones primarias y secundarias son generalmente el resultado de un encuentro con un factor de estrés, el estrés no siempre ocurre con la evaluación cognitiva. Un ejemplo es cuando una persona sufre un desastre repentino, por ejemplo un terremoto, y no tiene mucho tiempo para pensar en ello. Sin embargo, sigue sintiéndose estresado por la situación.

Fuente URL: <https://staging.explorable.com/es/el-estres-y-la-evaluacion-cognitiva>

Enlaces

[1] <https://staging.explorable.com/es/el-estres-y-la-evaluacion-cognitiva>

[2] <https://staging.explorable.com/es/users/sarah>

[3] <https://staging.explorable.com/schachter-singer-theory-of-emotion>

[4] <http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/stress.htm>