

Psicologia de la salut i de la qualitat de vida

José María León Rubio

XP03/10040/00827


José María León Rubio

Doctor en Psicologia.
Especialista en salut laboral, tècnic superior en prevenció de riscos laborals.
Actualment és docent de la Universitat de Sevilla, com a catedràtic de Psicologia Social.
Els processos de comunicació en els serveis sanitaris i l'autoregulació de les conductes de salut són dos dels tònics que defineixen el seu perfil investigador.


Ana Ballesteros Regaña

Llicenciada en Psicologia.
Màster en Psicologia de la Salut.
Becària de formació del professorat universitari, a la Universitat de Sevilla.
Actualment investiga sobre el paper de l'autoeficàcia en la qualitat de vida dels pacients cardiovasculars.


Silverio Barriga Jiménez

Doctor en Psicologia.
Especialista en salut comunitària i drogodependències. És catedràtic i director del Departament de Psicologia Social de la Universitat de Sevilla.
Va ser un dels impulsors del Programa de formació postgraduada en psicologia de la salut (PIR), de la comunitat autònoma d'Andalusia.
Actualment, dirigeix el Grup d'Investigació sobre Psicologia Social de la Salut, inclòs en el Pla andalús d'investigació.


Silvia Medina Anzano

Doctora en Psicologia.
Màster en Drogodependències i Psicologia de la Salut.
Professora titular de Psicologia social a la Universitat de Sevilla.
El seu interès investigador s'ha centrat en la interacció social com a factor regulador de l'expressió emocional i l'efecte del control emocional sobre la salut.

Primera edició: setembre 2003
© Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya
Av. Tibidabo, 39-43, 08035 Barcelona
Disseny: Manel Andreu
Material realitzat per Eurecamedia, SL
ISBN: 84-8429-430-7
Dipòsit legal: B-30.108-2003

Cap part d'aquesta publicació, incloent-hi el disseny general i de la coberta, no pot ser copiada, reproduïda, emmagatzemada o transmesa de cap manera ni per cap mitjà, tant si és elèctric, com químic, mecànic, òptic, de gravació, de fotocòpia, o per altres mètodes, sense l'autorització prèvia per escrit dels titulars del copyright.

Introducció

El nostre propòsit fonamental és presentar l'assignatura *Psicologia de la salut i de la qualitat de vida*; és a dir: què pretenem aconseguir i com esperem aconseguir-ho. Es tracta, doncs, d'un procés de presa de decisions que condueix a formular uns objectius i una selecció d'uns continguts i recursos didàctics que siguin coherents amb la naturalesa i les característiques de la nostra matèria, adaptats a les peculiaritats de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), en què haurà de desenvolupar-se, i actualitzats respecte a les necessitats i demandes que en matèria de salut té plantejades la nostra societat.

Per tant, l'**estructura conceptual i metodològica de la disciplina**, el **marc institucional** en què es desenvoluparà l'acció docent i el **context sociocultural** en què seran actualitzats els productes d'aquesta proposta docent són els nostres principals eixos de referència.

Les peculiaritats del marc institucional que acull aquest projecte docent ja les coneixeu, ja que no és la primera vegada que curseu una assignatura en la UOC, així que centrarem la nostra atenció en allò que entenem per *Psicologia de la salut i de la qualitat de vida*, cosa que implica analitzar també les raons que van justificar-ne l'aparició i els motius que en fonamenten l'estudi.

En una primera aproximació, podríem definir la nostra disciplina com l'estudi científic dels factors psicològics relacionats amb la promoció de la salut, la prevenció, el tractament i la rehabilitació de la malaltia. Es tracta, doncs, d'una disciplina que té una vocació aplicada, emprar els principis i mètodes científics de la psicologia per a millorar la salut de les persones sanes, evitar o eliminar la malaltia i, quan aquesta sigui inevitable, reduir –ne els efectes sobre el benestar personal. Hi caldria afegir l'anàlisi i la millora dels sistemes de vigilància i atenció de la salut, i també la formulació de polítiques de salut, atès que aquests dos aspectes són, a vegades, condicions prèvies per a poder aconseguir els objectius apuntats anteriorment.

Ara bé, la nostra disciplina no és l'única que tracta de l'aplicació dels principis i mètodes de la psicologia a l'àrea específica de la salut. La **psicologia mèdica**, la **medicina psicosomàtica** i la **psicologia clínica** també s'orienten a l'ocupació de nocions i tècniques psicològiques en el camp de la salut. Quines són, llavors, les peculiaritats de la nostra disciplina?

Encara que el camp d'acció de totes aquestes matèries és més restringit que el de la nostra, la psicologia mèdica ha centrat el seu interès en les seqüeles psicològiques de certes malalties físiques i intervencions mèdiques; la medicina psicosomàtica, en els trastorns físics sense base orgànica com a expressió d'un

conflicte psicològic reprimat, i la psicologia clínica en les denominades *malalties mentals*; les diferències entre aquestes i la nostra disciplina són més profundes, i afecten, fonamentalment, l'enfocament que adopten respecte a la salut; mentre que aquestes disciplines conceben la salut com a absència de malaltia i la provisió d'assistència professional com l'única traducció possible de les accions de salut, la psicologia de la salut l'entén com a benestar físic, mental i social, per la qual cosa les accions de salut, des d'aquest enfocament, van més enllà de la mera provisió de cures professionals per a comportar també la millora de les condicions de vida i l'educació de les persones per a fer front a les demandes de les seves vides.

Des d'aquest punt de vista, és possible concebre la psicologia de la salut com una manera nova i alternativa de pensar i de fer sobre les relacions entre el fet psicosocial i la salut, l'emergència de la qual ha estat necessària per raons teòriques, epidemiològiques i pràctiques.

Entre les primeres, s'hauria de citar, sobretot, l'evolució de la concepció de la salut cap a un model biopsicosocial que en reconeix l'etiologia multifactorial i, per tant, la necessitat d'una col·laboració intersectorial i interdisciplinària per a resoldre els problemes de salut, la majoria dels quals, o almenys els que més ens preocupen, tenen el seu origen en factors socials i psicològics. Per exemple, avui sabem que la presència de la malaltia coronària és més freqüent entre persones que responen a les demandes de la societat occidental industrialitzada, amb un estil de comportament caracteritzat per l'orientació cap al resultat més que pel procés, sentir pressa i impaciència per aconseguir-ho, no tolerar les demores en l'èxit, percebre la vida d'una manera hostil i competitiva i implicar-se en el treball fins al punt de posar en risc les seves relacions interpersonals i el seu descans.

En definitiva, la salut ja no depèn només del que tenim o no, en el sentit de substrat biològic, sinó també i principalment de com interpretem, sentim i responem a les diverses demandes que ens planteja la vida, la qual cosa implica que podem tenir un paper actiu i responsable en el control dels factors que afecten la nostra salut.

Quant a les raons epidemiològiques, cal fer referència al canvi radical de les taxes de mortalitat i morbiditat experimentat en les últimes dècades als països desenvolupats, on les malalties agudes i infeccioses han cedit el protagonisme a les malalties cròniques, per la seva incidència i mortalitat associades.

En l'origen d'aquests canvis trobem factors socials, així la millora de les nostres condicions de vida ha reduït considerablement la mortalitat prematura i ha augmentat l'esperança de vida. En estreta relació amb aquest últim fenomen, el pes de les poblacions joves en el conjunt de l'estructura poblacional és cada vegada menys important, i la incidència i prevalença de les malalties cròniques més important, i el comportament és un factor clau en el seu trac-

tament i rehabilitació. Recordem, per exemple, les regles de vida que han de seguir els pacients hipertensos: disminuir pes, reduir el consum de sal i alcohol, augmentar l'exercici físic i evitar les tensions emocionals cròniques.

Finalment, entre les raons de tipus pràctic podríem anomenar l'encariment dels serveis de salut i l'escassa efectivitat per a resoldre les demandes de salut que el món desenvolupat té plantejades avui en dia. Les malalties cròniques i incurables, per exemple, obliguen a orientar els serveis sanitaris del tractament a la prevenció i la rehabilitació i, per tant, creix l'interès per temes netament psicològics: canvi d'actituds, relació entre el professional de la salut i el pacient amb l'objecte d'aconseguir que aquest s'adhereixi al règim de tractament, procediments eficaços de modificació del comportament, etc.; és a dir, hi ha un reconeixement creixent de la potencialitat dels procediments psicològics per a enfrontar-se, amb garanties d'èxit, als diversos trastorns i hàbits relacionats amb la salut.

Aquestes raons donen compte de per què ha emergit la psicologia de la salut i ens orienten per a saber per a què és necessari estudiar-la. El repte principal a què ha d'enfrontar-se la psicologia de la salut és respondre a una crisi profunda dels serveis de salut que posa de manifest: l'esgotament del model biomèdic per a entendre la salut i la necessitat d'una nova conceptualització d'aquesta, més d'acord amb les noves dades epidemiològiques i els avanços experimentats en les ciències de la conducta en les tres últimes dècades, cosa que comporta acceptar que els determinants de la salut són múltiples i interaccionen entre si.

Per consegüent, els propòsits de l'estudi i desenvolupament de la psicologia de la salut són:

- 1) Elaborar un marc teòric que faciliti la comprensió del comportament i del seu context com a predictors del continu salut-malaltia, i
- 2) aplicar-lo per a la promoure estils de vida saludables, prevenir, tractar i rehabilitar la malaltia, i també per millorar els sistemes d'atenció i vigilància de la salut, i la formulació de polítiques de salut.

Basant-nos en aquestes consideracions, ens hem plantejat els objectius i continguts generals de l'assignatura que es descriuen a continuació.

Objectius

Amb aquesta assignatura sobre psicologia de la salut i de la qualitat de vida pretenem que adquiriu:

Coneixement i comprensió de:

1. Les raons que van fer possible, desitjable i necessària l'emergència de la psicologia de la salut, i la seva evolució fins avui.
2. Les característiques definitòries d'aquesta disciplina.
3. Els models teòrics propis d'aquesta matèria.
4. Els enfocaments metodològics dominants en aquest àmbit de les ciències del comportament.
5. Les principals aplicacions d'aquests models conceptuals i procediments tècnics.
6. La importància de la noves tecnologies i dels mitjans de comunicació social per a promocionar la salut i prevenir la malaltia.

Habilitats que us permeten:

1. Obtenir i seleccionar la informació pertinent i adequada sobre els diversos temes que conformen el programa de l'assignatura.
2. Delimitar les idees bàsiques de cada tema.
3. Ordenar els coneixements en un esquema coherent, que us faciliti l'exposició precisa i raonada dels coneixements de l'assignatura.
4. Efectuar una aplicació correcta dels diversos mètodes, procediments, tècniques i instruments més comunament utilitzats en la psicologia de la salut.
5. Determinar maneres possibles d'intervenir en les àrees d'aplicació de la psicologia de la salut, valent-vos per a això dels coneixements teòrics i metodològics adquirits.
6. Avaluar i contrastar críticament la informació que se us proporciona.

Disposicions per a:

1. Participar activament en el procés d'ensenyament–aprenentatge, erigint-vos en protagonistes de la vostra pròpia formació.
2. Aplicar, amb rigor científic, les tècniques i instruments posats al vostre abast.
3. Actuar amb sentit crític respecte als interrogants que es plantegen entorn del binomi salut–malaltia i buscar-hi fonamentació científica.
4. Integrar la vostra capacitat i esforç intel·lectual, i també els coneixements adquirits, en conductes coherents de compromís social enfront dels desafiaments de la seva realitat social en matèria de salut.

Continguts

Mòdul didàctic 1

Fonaments de la psicologia de la salut

José María León Rubio

1. Postulats i implicacions del model biomèdic
2. El qüestionament del model biomèdic
3. La formulació del model biopsicosocial o una concepció integral de la salut

Mòdul didàctic 2

Definició i delimitació conceptual de la psicologia de la salut

José María León Rubio; Silvia Medina Anzano

1. Definició de psicologia de la salut
2. Raons i objectius de la psicologia de la salut
3. Relació de la psicologia de la salut amb altres disciplines afins

Mòdul didàctic 3

Models explicatius de la psicologia de la salut

José María León Rubio; Silvia Medina Anzano

1. Models i teories de l'expectativa valor
2. Models i teories de l'autoregulació del comportament
3. Balanç final sobre els determinants del comportament de salut

Mòdul didàctic 4

Peculiaritats metodològiques de la psicologia de la salut

Silvia Medina Anzano

1. Dissenys d'investigació més utilitzats en psicologia de la salut
2. Conceptes clau i indicadors de salut en la investigació epidemiològica
3. Classificació dels estudis epidemiològics
4. Avaluació de programes de salut

Mòdul didàctic 5

El camp d'acció de la psicologia de la salut

Ana Ballesteros Regaña; Silverio Barriga Jiménez; José María León Rubio;

Silvia Medina Anzano

1. Promoció de la salut i prevenció de la malaltia
2. Diagnòstic, tractament i rehabilitació de la malaltia
3. Millora del sistema d'atenció de la salut

Mòdul didàctic 6

**Perspectives de la psicologia de la salut en la societat
de la informació**

Ana Ballesteros Regaña; Silverio Barriga Jiménez; José María León Rubio;
Silvia Medina Anzano

1. Campanyes de promoció de la salut i de prevenció de la malaltia en els mitjans de comunicació social
2. Altres formes de promocionar la salut i prevenir la malaltia en els mitjans de comunicació social
3. Internet i psicologia de la salut

Bibliografia

Amigo Vázquez, I., Fernández Rodríguez, C., i Pérez Álvarez, M. (1998). *Manual de psicología de la salud*. Madrid: Pirámide.

Ballester Arnal, R. (1998). *Introducción a la psicología de la salud: aspectos conceptuales*. València: Promolibro.

Brannon, L. i Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo.

Gil Roales-Nieto, J. (1997). *Manual de Psicología de la Salud*. Granada: Némesis.

León Rubio, J. M. i Medina Anzano, S. (2002). *Psicología Social de la Salud: fundamentos teóricos y metodológicos*. Sevilla: Comunicación Social.

Rodríguez Marín, J. (1995). *Psicología social de la salud*. Madrid: Síntesis.

Simón, M. A. (1999). *Manual de Psicología de la Salud: Fundamentos, Metodología y Aplicaciones*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Taylor, S. E. (1999). *Health Psychology* (4a. ed.). New York, NY, US: McGraw-Hill.

