

# Psicología de la salud y de la calidad de vida

José María León Rubio (coordinador)

XP06/80040/00345


**José María León Rubio**

Doctor en Psicología. Especialista en Salud Laboral, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales. En la actualidad, es docente de la Universidad de Sevilla, como Catedrático de Psicología Social. Los procesos de comunicación en los servicios sanitarios y la autorregulación de las conductas de salud son dos de los tópicos que definen su perfil investigador.


**Ana Ballesteros Regaña**

Licenciada en Psicología. Máster en Psicología de la Salud. Becaria de formación del profesorado universitario, en la Universidad de Sevilla y becaria en el Instituto Nacional de seguridad e Higiene en el Trabajo, área de Epidemiología. Su interés investigador se ha centrado en el papel de la autoeficacia en la calidad de vida de los pacientes cardiovasculares.


**Silverio Barriga Jiménez**

Doctor en Psicología. Especialista en Salud Comunitaria y Drogodependencias. Es Catedrático y Director del Departamento de Psicología Social de la Universidad de Sevilla. Fue uno de los impulsores del Programa de formación posgraduada en psicología de la salud (PIR), de la comunidad autónoma de Andalucía. En la actualidad, dirige el Grupo de Investigación sobre Psicología Social de la Salud, incluido en el Plan andaluz de investigación.


**Silvia Medina Anzano**

Doctora en Psicología. Máster en Drogodependencias y Psicología de la Salud. Profesora Titular de Psicología Social en la Universidad de Sevilla. Su interés investigador se ha centrado en la interacción social como factor regulador de la expresión emocional y el efecto del control emocional sobre la salud.

Primera edición: septiembre 2004  
 © Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya  
 Av. Tibidabo, 39-43, 08035 Barcelona  
 Diseño: Manel Andreu  
 Material realizado por Eurecamedia, SL  
 Depósito legal: B-31.512-2004  
 ISBN: 84-9707-494-7

*Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño general y la cubierta, puede ser copiada, reproducida, almacenada o transmitida de ninguna forma, ni por ningún medio, sea éste eléctrico, químico, mecánico, óptico, grabación, fotocopia, o cualquier otro, sin la previa autorización escrita de los titulares del copyright.*

## Introducción

Nuestro propósito fundamental es presentar el proyecto docente de la asignatura *Psicología de la salud y de la calidad de vida*; esto es: qué pretendemos lograr y cómo esperamos alcanzarlo. Se trata, pues, de un proceso de toma de decisiones que conduce a la formulación de unos objetivos y selección de unos contenidos y recursos didácticos que sean coherentes con la naturaleza y características de nuestra materia, adaptados a las peculiaridades de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), en la que deberá desarrollarse este proyecto, y actualizados respecto a las necesidades y demandas que en materia de salud tiene planteada nuestra sociedad.

Por tanto, la **estructura conceptual y metodológica de la disciplina**, el **marco institucional** en el que se desarrollará la acción docente y el **contexto sociocultural** en el que serán actualizados los productos de esta propuesta docente son nuestros principales ejes de referencia.

Las peculiaridades del marco institucional que acoge este proyecto docente son ya conocidas por vosotros, puesto que no es la primera vez que cursáis una asignatura en la UOC, así que centraremos nuestra atención en lo que entendemos por *Psicología de la salud y de la calidad de vida*, lo que implica analizar también las razones que justificaron su aparición y los motivos que fundamentan su estudio.

En una primera aproximación, podríamos definir nuestra disciplina como el estudio científico de los factores psicológicos relacionados con la promoción de la salud, la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de la enfermedad. Se trata, pues, de una disciplina que tiene una vocación aplicada, emplear los principios y métodos científicos de la psicología para mejorar la salud de las personas sanas, evitar o eliminar la enfermedad y, cuando ésta sea inevitable, reducir sus efectos sobre el bienestar personal. A lo que habría que añadir el análisis y mejora de los sistemas de vigilancia y cuidado de la salud, así como la formulación de políticas de salud, dado que estos dos aspectos son, en ocasiones, condiciones previas para poder lograr los objetivos antes apuntados.

Ahora bien, nuestra disciplina no es la única que trata sobre la aplicación de los principios y métodos de la psicología al área específica de la salud. La **psicología médica**, la **medicina psicosomática** y la **psicología clínica** también se orientan al empleo de nociones y técnicas psicológicas en el campo de la salud. ¿Cuáles son, entonces, las peculiaridades de nuestra disciplina?

Aunque el campo de acción de todas estas materias es más restringido que el de la nuestra, la psicología médica ha centrado su interés en las secuelas psi-

cológicas de ciertas enfermedades físicas e intervenciones médicas, la medicina psicosomática en los trastornos físicos sin base orgánica como expresión de un conflicto psicológico reprimido y la psicología clínica en las denominadas *enfermedades mentales*. Las diferencias entre éstas y nuestra disciplina son más profundas, y afectan, de manera fundamental, al enfoque que adoptan respecto a la salud. Mientras que estas disciplinas conciben la salud como ausencia de enfermedad y la provisión de asistencia profesional como la única traducción posible de las acciones de salud, la psicología de la salud entiende ésta como bienestar físico, mental y social, por lo que las acciones de salud, desde este enfoque, van más allá de la mera provisión de cuidados profesionales para suponer también la mejora de las condiciones de vida y la educación de las personas para hacer frente a las demandas de sus vidas.

Desde este punto de vista, es posible concebir la psicología de la salud como una manera nueva y alternativa de pensar y de hacer sobre las relaciones entre lo psicosocial y la salud, cuya emergencia ha sido necesaria por razones teóricas, epidemiológicas y de tipo práctico.

Entre las primeras, cabría citar sobre todo la evolución de la concepción de la salud hacia un modelo biopsicosocial que reconoce la etiología multifactorial de ésta y, por tanto, la necesidad de una colaboración intersectorial e interdisciplinar para resolver los problemas de salud. La mayoría de éstos o, al menos, los que más nos preocupan tienen su origen en factores de carácter social y psicológico. Por ejemplo, hoy sabemos que la presencia de la enfermedad coronaria es más frecuente entre personas que responden a las demandas de la sociedad occidental industrializada, con un estilo de comportamiento caracterizado por la orientación hacia el resultado más que por el proceso, sentir prisa e impaciencia por su consecución, no tolerar las demoras en el logro, percibir la vida de un modo hostil y competitivo e implicarse en el trabajo hasta el punto de poner en riesgo sus relaciones interpersonales y su descanso.

En definitiva, la salud ya no depende sólo de lo que tenemos o no, en el sentido de sustrato biológico, sino también, y principalmente, de cómo interpretamos y sentimos las distintas demandas que nos plantea la vida y cómo respondemos a las mismas, lo que supone que podemos jugar un papel activo y responsable en el control de los factores que afectan a nuestra salud.

En cuanto a las razones epidemiológicas, sería necesario hacer referencia al cambio radical de las tasas de mortalidad y morbilidad experimentado en las últimas décadas en los países desarrollados. En éstos, las enfermedades agudas e infecciosas han cedido el protagonismo a las enfermedades crónicas, por su incidencia y mortalidad asociadas.

En el origen de estos cambios encontramos factores de carácter social, así, la mejora de nuestras condiciones de vida ha reducido de manera considerable la mortalidad prematura y ha aumentado la esperanza de vida. En estrecha re-

lación con este último fenómeno, el peso de las poblaciones jóvenes en el conjunto de la estructura poblacional es cada vez menor, la incidencia y prevalencia de las enfermedades crónicas mayor, y el comportamiento es un factor clave en su tratamiento y rehabilitación. Recordemos, por ejemplo, las reglas de vida que deben seguir los pacientes hipertensos: disminución de peso, reducción del consumo de sal y alcohol, aumento del ejercicio físico y evitación de las tensiones emocionales crónicas.

Por último, entre las razones de tipo práctico podríamos nombrar el encarecimiento de los servicios de salud y su escasa efectividad para resolver las demandas de salud que el mundo desarrollado tiene planteadas hoy día. Las enfermedades crónicas e incurables, por ejemplo, obligan a orientar los servicios sanitarios del tratamiento a la prevención y la rehabilitación y, por tanto, crece el interés por temas netamente psicológicos: cambio de actitudes, relación entre el profesional de la salud y el paciente con el objeto de lograr que éste se adhiera al régimen de tratamiento, procedimientos eficaces de modificación del comportamiento, etc. Es decir, se da un creciente reconocimiento de la potencialidad de los procedimientos psicológicos para enfrentarse, con garantías de éxito, a los distintos trastornos y hábitos relacionados con la salud.

Estas razones dan cuenta del porqué de la emergencia de la psicología de la salud y nos orientan respecto al para qué es necesario su estudio. El reto principal al que debe enfrentarse la psicología de la salud es responder a una crisis profunda de los servicios de salud que pone de manifiesto: el agotamiento del modelo biomédico para entender la salud y la necesidad de una nueva conceptualización de la misma, más acorde con los nuevos datos epidemiológicos y los avances experimentados en las ciencias de la conducta en las tres últimas décadas, lo que supone aceptar que los determinantes de la salud son múltiples e interaccionan entre sí.

Por consiguiente, los propósitos del estudio y desarrollo de la psicología de la salud son:

- 1) Elaborar un marco teórico que facilite la comprensión del comportamiento y de su contexto como predictores del continuo salud-enfermedad, y
- 2) Aplicarlo para la promoción de estilos de vida saludables, la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de la enfermedad, así como para la mejora de los sistemas de cuidado y vigilancia de la salud y la formulación de políticas de salud.

A partir de estas consideraciones, nos hemos planteado los objetivos y contenidos generales de la asignatura, que se describen a continuación.

## Objetivos

Con este proyecto docente sobre psicología de la salud y de la calidad de vida pretendemos que adquiráis lo siguiente.

### Conocimiento y comprensión de:

1. Las razones que hicieron posible, deseable y necesaria la emergencia de la psicología de la salud, y su evolución hasta la actualidad.
2. Las características definitorias de esta disciplina.
3. Los modelos teóricos propios de esta materia.
4. Los enfoques metodológicos dominantes en este ámbito de las ciencias del comportamiento.
5. Las principales aplicaciones de estos modelos conceptuales y procedimientos técnicos.
6. La importancia de las nuevas tecnologías y de los medios de comunicación social para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

### Habilidades que os permiten:

1. Obtener y seleccionar la información pertinente y adecuada sobre los distintos temas que conforman el programa de la asignatura.
2. Delimitar las ideas básicas de cada tema.
3. Ordenar los conocimientos en un esquema coherente, que os facilite la exposición precisa y razonada de los conocimientos de la asignatura.
4. Efectuar una correcta aplicación de los diferentes métodos, procedimientos y técnicas e instrumentos más comúnmente utilizados en psicología de la salud.
5. Determinar posibles modos de intervención en las distintas áreas de aplicación de la psicología de la salud, y valerse para ello de los conocimientos teóricos y metodológicos adquiridos.
6. Evaluar y contrastar de manera crítica la información que se os proporcione.

### Disposiciones para:

1. Participar de manera activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y que os erijáis en protagonistas de vuestra propia formación.
2. Aplicar, con rigor científico, las técnicas e instrumentos puestos a vuestro alcance.
3. Actuar con sentido crítico respecto a los interrogantes que se plantean en torno al binomio salud-enfermedad, y buscar fundamentación científica a los mismos.
4. Integrar vuestra capacidad y esfuerzo intelectual, así como los conocimientos adquiridos, en conductas coherentes de compromiso social frente a los desafíos de vuestra realidad social en materia de salud.

## Contenidos

### Módulo didáctico 1

#### **Fundamentos de la psicología de la salud**

José María León Rubio

1. Postulados e implicaciones del modelo biomédico
2. El cuestionamiento del modelo biomédico
3. La formulación del modelo biopsicosocial o una concepción integral de la salud

### Módulo didáctico 2

#### **Definición y delimitación conceptual de la psicología de la salud**

José María León Rubio; Silvia Medina Anzano

1. Definición de psicología de la salud
2. Razones y objetivos de la psicología de la salud
3. Relación de la psicología de la salud con otras disciplinas afines

### Módulo didáctico 3

#### **Modelos explicativos de la psicología de la salud**

José María León Rubio; Silvia Medina Anzano

1. Modelos y teorías de la expectativa-valor
2. Modelos y teorías de la autorregulación del comportamiento
3. Balance final sobre los determinantes del comportamiento de salud

### Módulo didáctico 4

#### **Peculiaridades metodológicas de la psicología de la salud**

Silvia Medina Anzano

1. Diseños de investigación más utilizados en psicología de la salud
2. Conceptos clave e indicadores de salud en la investigación epidemiológica
3. Clasificación de los estudios epidemiológicos
4. Evaluación de programas de salud

### Módulo didáctico 5

#### **El campo de acción de la psicología de la salud**

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

Silvia Medina Anzano

1. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad
2. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad
3. Mejora del sistema de atención de la salud

Módulo didáctico 6

**Perspectivas de la psicología de la salud en la sociedad  
de la información**

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

1. Campañas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en los medios de comunicación social
2. Otras maneras de promocionar la salud y prevenir la enfermedad en los medios de comunicación social
3. Internet y psicología de la salud



## Bibliografía

Amigo Vázquez, I., Fernández Rodríguez, C., y 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*. Valencia: Promolibro.

Brannon, L. y 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. y 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* (4.<sup>a</sup> ed.). Nueva York, NY, US: McGraw-Hill.

