



Facultad de Estudios Superiores
IZTACALA



SUAYED
IZTACALA

3

105. La Psicología en el Campo de la Salud
**Intervención en el campo de la
psicología de la salud**

D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Av. de los Barrios No. 1, Los Reyes Iztacala
C.P. 54090, Tlalnepantla, Edo. de México

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Coordinación de Educación a Distancia

Coordinadora:
Anabel de la Rosa Gómez

Responsable del proyecto:
Alejandra Pamela Saldaña Badillo

Colaboradores:
María Elisa Vaca Ortega
Rodrigo Daniel Medrano Figueroa
Carolina Baron Monjaraz

Edición y Diseño:
María Fernanda Vela Corona
Carmen Alicia Piña Ortega



Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional

Guías de estudio es de acceso abierto distribuida bajo los términos de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional. Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre que se cite la fuente con referencia a la Guía y a sus autores. No se puede usar con fines comerciales y los términos legales de cualquier trabajo derivado deben ser los mismos que se expresan en la presente declaración.

Módulo

105. La Psicología en el Campo de la Salud.

Objetivo del módulo

El objetivo general del módulo es presentar los conceptos, las definiciones que se han hecho de la psicología de la salud, los modelos utilizados en la evaluación de los problemas de salud y presentar algunas generalidades sobre en la manera que se relaciona la personalidad con la salud.

Unidad

Unidad 3. Intervención en el campo de la psicología de la salud

Objetivo de la unidad

El alumnado conocerá los elementos más importantes que conforman un programa de intervención en algunos problemas relacionados con el campo de la psicología de la salud.

Temario

1. Diferencia entre promoción de la salud, educación para la salud, prevención de la salud, prevención de enfermedades
2. Modelos conductuales y cognitivo conductuales para el cambio de hábitos de salud.
3. Etapas del cambio de conducta en la modificación y promoción de hábitos de salud.
4. Vías para la modificación y promoción de la salud.

Autora

Verónica Cristina Morales Vásquez

CONTENIDO

5

Diferencia entre promoción de la salud, educación para la salud, prevención de la salud, prevención de enfermedades

6

Modelos conductuales y cognitivo conductuales para el cambio de hábitos de salud.

7

Etapas del cambio de conducta en la modificación y promoción de hábitos de salud.

9

Vías para la modificación y promoción de la salud.

10

Referencias

En esta unidad tenemos claridad de los principales conceptos de la Psicología de la Salud, como se determina si las personas se encuentran sanas, es decir, la aplicación de una evaluación para tener un diagnóstico, a grandes rasgos estamos hablando de acciones correctivas, sin embargo el ideal que se persigue es anticiparnos a la enfermedad e identificar cuáles son los determinantes sociales e individuales de la salud para crear y fortalecer los determinantes positivos y delimitar o eliminar los negativos.

Diferencia entre promoción de la salud, educación para la salud, prevención de la salud, prevención de enfermedades

El avance científico ha logrado un desarrollo en el campo de la salud, sin embargo existen a nivel mundial desafíos con enfermedades no transmisibles generadas en gran medida por los estilos de vida, conductas de riesgo y conductas no saludables. Según Florentino (2004) para poder intervenir es necesario distinguir los siguientes conceptos:

Promoción de la salud

Toda acción orientada a impulsar a un individuo o a una comunidad hacia un alto nivel de bienestar, una mejor calidad de vida, el disfrute de la plena expresión de su desarrollo humano y el más alto nivel de salud posible.

Educación para la salud

Es un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de las prácticas saludables y hacer difíciles las prácticas de riesgo.

Prevención de la salud

La prevención pertenece a ámbitos clínicos y su objetivo es evitar una enfermedad específica.

Prevención de enfermedades

Integrar los procedimientos más exitosos para modificar comportamientos nocivos para la salud.



Imagen recuperada de:
https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=892:-compartiendo-experiencias-en-promocion-de-la-salud&Itemid=499

6

Modelos conductuales y cognitivo conductuales para el cambio de hábitos de salud.

En la Psicología de la Salud es importante lograr que las personas identifiquen la relación que existe entre su comportamiento y las consecuencias en su salud. Abordaremos dos modelos que argumentan a partir de las teorías conductuales y cognitivas como organizar guías prácticas en el área de la salud y poder intervenir.

Modelos conductuales

Florentino (2004) menciona que en general los modelos conductuales están basados en técnicas operantes que permiten reforzar conductas adecuadas, desarrollar habilidades específicas para lograr una buena salud y controlar los estímulos y las contingencias ambientales que las mantienen.

Modelos cognitivos conductuales

Florentino (2004) resalta que a partir de las investigaciones científicas se ha descubierto la importancia de los factores cognitivos (pensamientos, creencias, fantasías, atribuciones, etc).

Estos modelos se concentran principalmente en la identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo.

Imagen recuperada de: <https://pixabay.com/photos/social-media-social-network-3762538/>



Etapas del cambio de conducta en la modificación y promoción de hábitos de salud.

Detonar un proceso de cambio de conducta implica dar pequeños pasos hacia el objetivo planteado, o en términos pragmáticos pasar de una conducta nociva o patógena a una conducta saludable.

Prochaska y Diclemente citado en Florentino (2004) describen este proceso en las siguientes fases:

Precontemplación:

Se tiene una idea general de no estar bien, pero aún no se planifica un cambio porque no se tiene claridad sobre la dimensión del problema, no se cuenta con información y no hay convicción real del cambio. Se cuestiona la habilidad y capacidad para llevarlo a cabo.

Contemplación:

Existe ya una proyección a futuro para hacerlo pero sigue sin accionarse el cambio.

Preparación:

Se empieza a accionar con pequeños cambios sobre la conducta nociva, puede durar entre uno a seis meses.

Acción:

Se implementan cambios necesarios, sin embargo existe la posibilidad de no tener éxito, duración aproximada de seis meses.

Mantenimiento:

Se ha logrado un cambio en el mediano plazo, la posibilidad de recaída está presente.

Terminación:

Se ha asumido la convicción del cambio definitivo y el umbral de tentación es mínimo.

8



Imagen recuperada de: <https://pixabay.com/illustrations/overcoming-stone-roll-slide-strong-2127669/>

Vías para la modificación y promoción de la salud

En el área de la salud se han desarrollado diferentes caminos para explicar los comportamientos riesgosos y tratar de modificarlos en saludables. Florentino (2004) identifica los siguientes:

Modelo de creencias sobre la salud (MCS).

Ante la complejidad del tema es importante aclarar que existen diversos modelos teóricos en la Psicología de la Salud, en este caso sólo describiremos que el MCS (Becker y Maiman, 1975) explica que a partir de lo que los individuos dan por cierto, es decir las cosas en las que creen, los llevan a actuar en esa dirección, es decir los llevará a tomar decisiones en el ámbito de su salud o enfermedad.

Este modelo tiene los siguientes componentes:

Factores socio-demográficos, son variables que pueden tener influencia en la percepción de la susceptibilidad, por ejemplo el género y el nivel socioeconómico.

Susceptibilidad percibida, es decir el grado en que me siento vulnerable ante determinada situación.

Severidad percibida, que valor le doy a una situación de riesgo.

Beneficios percibidos, que acciones tomar para evitar estar en riesgo.

Barreras percibidas, que me bloquean para no actuar en contra de un riesgo.

Autoeficacia percibida, la capacidad que tengo para realizar una acción que considero segura, no es sinónimo de que sea eficaz.

Campañas informativas, en el área de la salud no sólo se trata de “difundir” información sobre este campo, es necesario planificar atendiendo los siguientes aspectos:

Captar la atención de las personas a las que va dirigida.

El proceso de persuasión debe tener congruencia con el mensaje, para asegurar la credibilidad y eficacia.

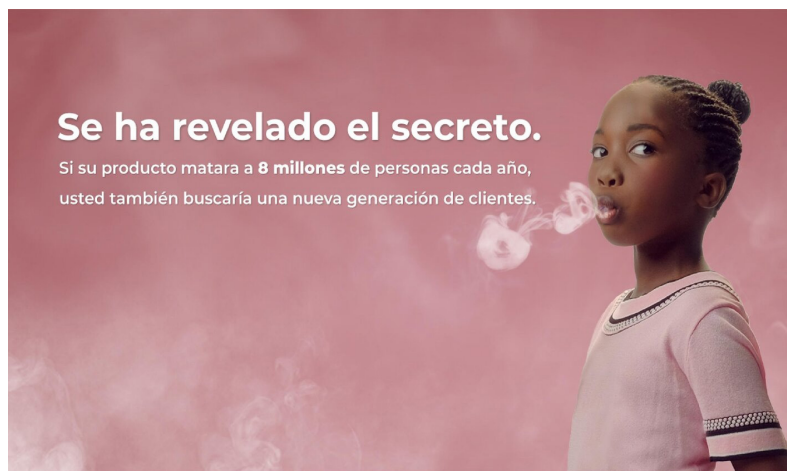
Los mensajes deben ser precisos, claros y simples.

El argumento de persuasión dependerá de las características de la población objetivo.

Explicar las conclusiones y no presuponer nada.

Apelación al miedo, parte de la premisa que el miedo es un factor que puede ayudar a las personas a controlar algunos comportamientos.

Imagen recuperada de: <https://www.paho.org/es/campa%C3%B1as/dia-mundial-sin-tabaco-2020>



10

Referencias

Florentino, M. (2004). Conductas de la Salud en Oblitas, L. Psicología de la Salud y Calidad de Vida. México: Cengage Learning Editores, 3ra. edición.