

**Se autoriza el uso de este material citando su procedencia:
Riego Narbón, J. (2001). Psicología preventiva. NOUS: Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial. (5), 29-33.**

PSICOLOGÍA PREVENTIVA

Julia RIEGO NARBÓN

Este artículo quiere ser una reflexión sobre la conferencia expuesta por el Dr. Oscar Ricardo Oro, doctor en Psicología Clínica, profesor de la Universidad "John F. Kennedy" y en la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires y Presidente de la Fundación Argentina de Logoterapia "Viktor E. Frankl", de Buenos Aires, sobre Psicología Preventiva, realizada en las V Jornadas-Encuentro de la Asociación Española de Logoterapia en Madrid (noviembre de 2001).

Introducción

El origen de la Psicología Preventiva lo podemos encontrar en el campo de la Medicina Preventiva que está vinculado a la salud.

En 1908 Beers publica "La Mente que se encontró a si misma" donde nos cuenta cómo fueron sus experiencias vividas en los hospitales psiquiátricos. Es entonces cuando se empiezan a plantear cuestiones sobre cómo son las condiciones de trato y alojamiento de quienes han contraído patologías psíquicas. De esta manera, surge en EEUU la 1ª Asociación de Higiene Mental, entendiendo por Higiene, el aspecto de la medicina que tiene por objeto la conservación y mejora de la salud, ya sea de forma individual como pública, con la que se intenta evitar tanto la expansión de la enfermedad mental como la mejora de las condiciones en las que viven las personas con enfermedades mentales.

En 1948 se funda la Federación Mundial de la Salud Mental que está vinculada a la OMS y a la UNESCO, las cuales definen la salud como: el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades como hasta el momento se había considerado. A partir de este momento, la Psicología Clínica hace comprender que el fenómeno del enfermar humano es muy complejo y que, verdaderamente, existe una conducta de enfermar o actitudes de riesgo. Ya no se piensa sólo en Salud Mental, sino en Salud en general, por la sencilla razón de que las personas se comportan de una u otra manera en todos los ámbitos.

A mediados del siglo XX, se celebra el Año Mundial de la Salud Mental, en 1978 la Conferencia Internacional en Kazajstan sobre Atención Primaria y en 1986 con la Carta de Ottawa se acuerda como meta: Alcanzar Salud para todos en el año 2000.

Como se desprende de esta síntesis histórica, siempre existió una preocupación por prevenir la enfermedad mental. A lo largo de todos estos años se ha producido una evolución no sólo en lo que se entiende por salud, sino en la actitud que toma el ser humano ante la misma. El ser humano tiene la posibilidad de hacerse cargo de cuidar el permanecer sano o el recuperar su propia salud en el caso de que la haya perdido. Con todo esto, vemos que es necesario incorporar las diferentes parcelas del Conocimiento Psicológico como la Psicología Clínica, Psicología Social, Psicobiología y Psicoimmunología, entre otras, para articular una Psicología de la Salud, o Psicología Preventiva, que permita tanto promover y mantener la salud como prevenir y asistir la enfermedad.

Psicología preventiva: Interdisciplina

La Psicología Preventiva es una actividad interdisciplinaria, donde confluyen tres especialidades médicas: Psiquiatría, Pediatría y Gerontología, y tres ciencias humanas: Psicología, Pedagogía y Sociología. A su vez, tiene como trasfondo la Antropología filosófica y la Economía.

Desde hace 30 años, debido a que los modelos médicos no alcanzaban a dar una convincente explicación de una serie de enfermedades, se produjo un incremento del Análisis Funcional del comportamiento que derivó en una ampliación el Modelo Clínico aplicado hacia lo comunitario. Se permitió que la atención, que estaba dirigida al individuo, ahora se dirigiera al grupo, a la comunidad. Se despertó, así, la conciencia de que la salud no es patrimonio de una sola persona o de una profesión, sino de un problema de la sociedad. También se vio que la psicoterapia individual no podía ser aplicada a nivel comunitario. Todas estas dificultades hacen que la Psicología Preventiva, basada en el paradigma de la Salud, desarrolle aspectos como: Promoción de la Salud, Psicología Social de la Salud, Educación para la Salud y Psicología de la Salud.

1. Promoción de la Salud

Dentro de este campo, la Psicología Preventiva se encarga de examinar exhaustivamente la forma de vida actual y detectar los factores patógenos que actúan en ella, antes de que se convierta en un problema de salud o convivencia. Se dirigirá a los aspectos sanos del enfermo o posibles enfermos. En este sentido, la Logoterapia tiene real importancia, ya que considera que no se debe patologizar a la sociedad, sino que se debe buscar y estudiar la parte sana de la persona enferma; por ello, la Psicología Preventiva tendría que estudiar por qué NO nos enfermamos, en lugar de buscar el motivo de la enfermedad. La Logoterapia tiene en cuenta el plano espiritual de la persona, la parte sana que cualquier ser humano posee, independientemente de la patología que sufra.

La Promoción para la Salud, busca una mejora en la calidad de vida de las personas. Dentro del Tercer Sector, serán tanto los **Grupos de Promoción** definidos como: organizaciones civiles que tienen por objetivo una mejora cualitativa en la calidad de vida de los conciudadanos, como los **Grupos Interdisciplinarios**, cuya finalidad no es sólo la prevención psicológica, sino que poseen una función social amplia de promoción de sectores de la comunidad o una función de formación de elites que se encarguen de llevar a cabo una mejora en la calidad de vida de las personas. Dentro de los Grupos de Promoción podemos poner como ejemplos todas las ONGs (Organizaciones no Gubernamentales) existentes en nuestra sociedad y un ejemplo concreto podría ser la Fundación Argentina de Logoterapia Viktor E. Frankl que, desde hace más de quince años, está dedicada a una mejora en la calidad de vida de las personas, a través de la búsqueda de sentido, en los diferentes ámbitos en los que participa el ser humano.

2. Educación para la salud

Es importante despertar el **sentimiento comunitario** de la persona, para que se preocupe no sólo por su propia salud, sino también de la salud de nuestra comunidad.

La Psicología Comunitaria se encarga del mejoramiento paulatino de las condiciones de vida, a través de la planificación y protección de la salud y prevención y curación de las enfermedades incluyendo la rehabilitación y readaptación social. Una Psicología Comunitaria integral trabajará en la clarificación de las conductas y vivencias que intervienen en el logro o la pérdida de la salud.

La Logoterapia plantea que el ser humano tiene que hacerse cargo de su propia existencia, para lo que tiene que tener conciencia de sí mismo (AUTOCONCIENCIA). Hacerse cargo de la propia existencia y de la libertad que todo ser humano posee frente a su propia existencia y frente a las conductas de riesgo que perjudican su salud (AUTODISTANCIAMIENTO), implica también la posibilidad de hacerse cargo del prójimo (AUTOTRASCENDENCIA), y por ello una comunidad que tenga en cuenta esto será una comunidad positiva con una calidad de vida importante.

Se debe tener en cuenta a la **familia** como comunidad encargada de transmitir valores que ayuden a al ser humano a manejar esa libertad que posee. Hay que educar a las personas para que sean capaces de

decidir y para ello hay que enseñarles a diferenciar entre lo banal y lo importante. De todo ello se van a encargar los padres que no solo se ocuparán de la limpieza, comida, educación... sino también del desarrollo y de la espiritualidad de sus hijos.

3. Psicología Social de la Salud

La Educación para la Salud es en parte tributaria de lo que se denominó, en tiempos y con otros paradigmas científicos, Educación Sanitaria, pero también cuando hablamos de Salud tenemos que tener en cuenta el campo del comportamiento, es decir, de la Psicología de la Salud.

La Psicología de la Salud tiene diferentes ámbitos de aplicación, siendo uno de ellos el Social. Con el paso de los años, ha ido creciendo la preocupación por la salud dentro de la sociedad en general, y no ya sólo para el individuo que padece una enfermedad. Por todo ello, se hacen cada vez más evidentes las relaciones entre la sociedad y la salud o enfermedad.

No podemos olvidar la aportación de Heidegger, para quién el ser-en-el-mundo expresa la irrealidad que representa concebir al individuo aislado. Resulta evidente que desde que nacemos, dependemos de nuestras relaciones con los demás, o de los demás con nosotros; la nutrición, los cuidados afectivos, el tipo de disciplina en la educación familiar y escolar, la clase social en que se nace, el acceso a la cultura..., en buena medida conforman y canalizan no sólo el desarrollo de nuestra personalidad sino también las pautas fundamentales de nuestros modos de salud y de enfermar.

Lo expresado pone de relieve la amplia tarea a realizar por la Psicología Social, para desentrañar los factores relevantes de salud/enfermedad en el curso de la vida humana.

4. Psicología de la Salud

Promueve la Salud Comunitaria e integra todo lo relacionado con la prevención como paradigma de la salud. Desde el ámbito de la Logoterapia se puede prevenir la enfermedad entendida como “falta de sentido” y una manera de conseguirlo es a través del **voluntariado**. Se trata de una aplicación práctica que puede constituir un camino con sentido (vinculado a un compromiso personal profundo, al margen de intereses egocéntricos, económicos, de poder, de autojustificación...) y por lo tanto previene la enfermedad y promueve la salud propia y la de los otros. El voluntariado, rectamente articulado, permite una participación en la comunidad y una ampliación de la red de servicios que promocionan la salud, lo que trae como retorno encontrar significado para vivir.

Trabajar para los demás, dentro de la perspectiva de la Logoterapia tiene un significado especial: se llama AUTOTRASCENDENCIA. El trabajar para los demás hace que tu vida tenga un sentido y esto se traduce en salud. “La puerta de la dicha se abre hacia fuera y se cierra tanto más cuanto uno intenta por fuerza penetrar en la dicha” (Kierkegaard).

Los planes de Prevención y la psicoterapia deben tener en cuenta que la persona no sólo participa en su medio ambiente y es portador de una herencia, sino que también dispone de un grado de libertad frente a estos condicionamientos.

Julia RIEGO NARBÓN es estudiante de 5º de psicología y miembro de AESLO.