

ARTÍCULO DE REFLEXIÓN

Estrategias, enfoques y aportes al desempeño laboral efectivo en sus dimensiones individual y organizacional

Strategies, approaches and contributions to effective work performance in its individual and organizational dimensions

DOI: <https://doi.org/10.61154/metanoia.v11i2.4003>

Yoneida Carolina Vera Rangel ¹

Liria Vergara de Dávila ²

Jesús Alfredo Morales Carrero ³

¹**E-mail:** vrycgre@gmail.com **Afiliación:** Universidad de los Andes. Tovar, Mérida, Venezuela. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-3185-985X>

²**E-mail:** liriavergara0410@gmail.com **Afiliación:** Universidad de los Andes. Tovar, Mérida, Venezuela. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-4551-0683>

³**E-mail:** lectoescrituraula@gmail.com **Afiliación:** Universidad de los Andes. Tovar, Mérida, Venezuela. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-8379-2482>

Recibido: 12/04/2025

Revisado: 22/04/2025

Aprobado: 12/05/2025

Publicado: 01/07/2025

RESUMEN

La psicología de la salud se entiende como un conjunto de contribuciones teóricas y prácticas vinculadas con la prevención, identificación y mantenimiento de la calidad de vida y el bienestar integral. A ésta, también se le atribuye el abordaje de las disfunciones, problemas individuales y trastornos que determinan el desempeño del sujeto en sus actividades laborales cotidianas. Esta investigación procura integrar diversas posiciones teóricas, prácticas y metodológicas en torno a la psicología de la salud, dejando entrever sus aportaciones al desempeño laboral efectivo en sus dimensiones individual y organizacional; los resultados indican que este campo de la psicología, involucra actuaciones asociadas con el acercamiento de relaciones de apoyo y ayuda en lo referente al manejo de estados de ánimo, emocionales, físico y hasta espiritual, esto con el propósito de generar cambios deseables que garanticen el fortalecimiento del compromiso de la persona con la búsqueda del equilibrio funcional, del que depende su comportamiento positivo y la actuación tanto efectiva como oportuna, como respuesta a su capacidad de ajuste, disposición e integración en el cumplimiento de actividades vinculadas con la consolidación de la organización de la que es parte. Se concluye que, mantener la salud integral supone esfuerzos multinivel y multidisciplinarios que atiendan desde un enfoque holístico la supra-complejidad del ser humano, ampliando las posibilidades de prevenir y manejar de los riesgos psicosociales que pudieran afectar su desempeño individual y colectivo, ámbitos de los que se ocupa la psicología de la salud.

Descriptor: psicología ocupacional, bienestar laboral, calidad de vida, trabajo social.

ABSTRACT

Health psychology is a set of theoretical and practical contributions to prevent, identify, and maintain quality of life and comprehensive well-being. Psychology is also associated with dysfunctions, individual problems, and disorders that determine the subject's performance in their daily work activities. This research seeks to integrate various theoretical, practical and methodological positions around health psychology, revealing its contributions to effective job performance in its individual and organizational dimensions; the results indicate that this field of psychology involves actions associated with the approach of supportive relationships, and help in terms of managing mood, emotional, physical and even spiritual states, this generates desirable changes that guarantee the strengthening of the commitment of the person with the

search for functional balance, on which their positive behavior and both effective and timely action depend, as a response to their ability to adjust, willingness and integration in the fulfillment of activities related to the consolidation of the organization of which they are a part. It is concluded that the maintenance of integral health supposes multilevel and multidisciplinary efforts that attend to a holistic approach to the supra-complexity of the human being, expanding the possibilities of preventing and managing psychosocial risks that could affect their individual and collective performance, areas with which the psychology of health deals.

Descriptors: Occupational psychology, workplace well-being, quality of life, social work.

INTRODUCCIÓN

Enfrentar los cambios desafiantes de un mundo sumido en conflictos, así como demandas y exigencias asociadas con el funcionamiento laboral oportuno, constituye en la actualidad una tarea compleja a la que se enfrentan diversas disciplinas que procuran ampliar la vida útil, saludable y potencialmente productiva (Jordán, 2017; Morales, 2020). En tal sentido, la psicología de la salud como rama de la psicología, se posiciona como la posibilidad de redimensionar no solo el bienestar físico, emocional y social, sino como la manera de gestionar los recursos cognitivos individuales asociados con la flexibilización de la mente para asumir las transformaciones de una realidad dinámica (Bisquerra, 2011; Piña y Rivera, 2006).

Según proponen (Morrison y Bennett, 2008), la psicología de la salud pauta dentro de sus cometidos no solo la consolidación de procesos mentales positivos, sino, además, el desarrollo de respuestas oportunas frente a circunstancias o eventos que pudieran amenazar el bienestar integral y el equilibrio funcional. De allí, que la psicología de la salud busque aportar estrategias asociadas con la gestión emocional de situaciones complejas, en un intento por evitar que sus efectos modifiquen negativamente en el desempeño individual y social, así como en el mantenimiento de la salud y la superación de cualquier enfermedad (Mebarak, y Suárez, 2016; Morales, 1999).

En razón de lo propuesto, redimensionar los factores psicológicos de los que depende el bienestar holístico integral, consiste en acompañar al individuo no solo en la apropiación de nuevas prácticas y conocimientos vinculados con el funcionamiento de la mente, las emociones y los aspectos físico-biológicos, en un intento por ampliar tanto las expectativas de vida y el

funcionamiento efectivo frente a las exigencias cotidianas.

Para Cyrulnik y Anaut (2014) e Hirigoyen (1999), lograr condiciones de funcionamiento personal y organizacional desde la psicología de la salud, requiere la promoción de competencias emocionales, el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento y el desarrollo de capacidades de automotivación, como componentes del bienestar humano integral que sustentan la autoeficiencia y actitud positiva de resolver éxito, optimismo y resiliencia las situaciones adversas.

Para Olivares y González (2014), los constantes cambios que ocurren como resultado del dinamismo que permea en el mundo globalizado, ha ocasionado a la par la emergencia de procesos psicológicos que condicionan el funcionamiento laboral, caso específico el estrés ocupacional, el ambiente de trabajo conflictivo o no saludable, a los que se entienden como factores que, por sus implicaciones multidimensionales ocasionan una reducción significativa del desempeño individual y colectivo.

De allí, los planteamientos de Barra (2003), en los que se precisa que la psicología de la salud dentro de sus cometidos se encuentran no solo el mejoramiento de las condiciones de vida, sino, además, de aspectos asociados directa o indirectamente entre los que menciona “proporcionar el sentido de pertenencia y de control personal, como factores que ayudan a reducir el estrés, y además les proporciona apoyo social y estimulación para mantener su bienestar” (p. 112).

Por consiguiente, generar procesos de sensibilización en materia de promoción y mantención de la salud integral, ha supuesto el involucramiento acciones en torno a la adopción de estilos de vida saludables que coadyuven con la prevención de riesgos que vulneren significativamente la disposición para afrontar las actividades asociadas con el funcionamiento laboral pleno; al respecto Morrison y Bennett (2008), afirman que la psicología de la salud como aliada de la vida laboralmente activa, le aporta al sujeto los medios para “identificar los posibles riesgos que den cabida a padecer determinadas enfermedades, instando a la adopción de una conducta preventiva a largo plazo” (p. 176).

En tal sentido, esta investigación como resultado de una revisión documental, procura integrar diversas posiciones teóricas, prácticas y metodológicas en torno a la psicología de la salud, con la finalidad de mostrar sus aportaciones al desempeño laboral efectivo en sus dimensiones

individual y organizacional; garantizando de esta manera, la prevención y el afrontamiento de las situaciones adversas, el manejo de los factores estresores y la emergencia de enfermedades responsables de menguar el bienestar integral y la calidad de vida. A esto se adiciona que, en este campo aplicado de la psicología, se precisan estrategias educativas, preventivas y de intervención que permiten el mejoramiento de la salud integral como garante del desempeño laboral eficiente.

DESARROLLO DE LA REFLEXION

Psicología de la salud. Aportes al desempeño laboral efectivo en sus dimensiones individual y organizacional.

La psicología de la salud como un campo científico aplicado al funcionamiento óptimo del individuo procura dentro de sus objetivos reducir la emergencia de padecimientos físicos responsables de reducir el desempeño eficiente del individuo a nivel laboral. Restaurar la salud y ofrecer asesoramiento preventivo representan modos de lograr la adopción de cambios en lo que estilos de vida y hábitos refiere, evitando de esta manera la emergencia de conductas riesgosas y condiciones físicas indeseables que conducen a la incapacidad.

Para Barra (2003), la psicología de la salud dentro de su radio de acción involucra el tratamiento de aspectos somáticos que afectan el desempeño psicológico y social del individuo. Desde el punto de vista funcional esto supone la atención priorizada de las variables psicosociales que afectan “nuestros pensamientos, sentimientos y relaciones sociales que afectan tanto la mantención como la recuperación de nuestra salud” (p. 4).

Por su parte Carrillo *et al* (2017), propone que la psicología de la salud tiene dentro de sus campos de acción la promoción del bienestar integral y la calidad de vida, pero además, la prevención de enfermedades y abordaje estratégico de los diversos trastornos psicosomáticos de origen multicausal; logrando así tanto la prolongación digna de la esperanza de vida, como el desempeño coherente de la personalidad a lo largo del ciclo vital; esto supone asumir la cultura de la salud que involucra al menos dos aspectos importantes el funcionamiento mental positivo y el desarrollo de hábitos saludables (Bisquerra y Pérez, 2007; Morrison y Bennett, 2008).

Si bien es cierto, estos cometidos suponen un aporte significativo al funcionamiento individual

en lo que a calidad de vida refiere, también lo es el redimensionamiento de las condiciones psicosociales garantes de la protección holística frente a enfermedades crónicas que perturban el bienestar; a esto se une el “estímulo de una vida activa a la que se le adjudica la dinamización de otras dimensiones del sujeto que les ayuda a mantener un funcionamiento psicológico y físico adecuado” (Barra, 2003, p. 112).

Por su parte Oblitas (2008), propone que la psicología de la salud tiene como objetivos la búsqueda del completo bienestar integral, el cual refiere al estado de plenitud físico, mental, emocional, espiritual y social que le permitan al ser humano tanto prevenir como abordar situaciones emergentes que pudieran ocasionar desequilibrios funcionales, así como el coherente desempeño de la supra-complejidad humana.

Lograr este estado de plenitud funcional implica la transferencia de conocimientos teóricos en acciones concretas con el diagnóstico, prevención e intervención de los factores de riesgo que pudieran derivar en trastornos mentales y físicos; para la psicología de la salud esto significa aportar estrategias y mecanismos que redunden en la modificación positiva de estilos de vida, en los que el ser humano adoptando hábitos saludables mejoren su calidad de vida de manera mediata, progresiva y sistemática.

En tal sentido, es preciso indicar que la psicología de la salud involucra campos de acción específicos para el funcionamiento laboral oportuno, al intentar “comprender, explicar y, de ser posible, predecir la conducta de salud y enfermedad para desarrollar intervenciones eficaces a fin de reducir los costes físicos y emocionales de los comportamientos de riesgo y de la enfermedad” (Morrison y Bennett, 2008, p. 35). Desde esta perspectiva, el asesoramiento pareciera limitarse exclusivamente a dos dimensiones, la física y la emocional; sin embargo, más adelante indican que “la psicología de salud ofrece acompañamiento holístico, pero fundamentalmente psicológico de los problemas relativos a la salud, la enfermedad y la atención sanitaria” (p. 35).

La búsqueda del bienestar biopsicosocial y emocional constituye en la actualidad uno de los propósitos tangenciales de la psicología de la salud. Por ello, el mantenimiento del equilibrio funcional en todas las dimensiones del desempeño humano a lo largo del ciclo vital, representa un desafío que involucra no solo la prevención de situaciones potencialmente destructivas de la calidad de vida, sino además, el tratamiento de las ya existentes, con la finalidad de impulsar la

recuperación y el mantenimiento de una vida plena.

Esto significa, potenciar las condiciones tanto internas como externas del sujeto, mediante el acompañamiento sistemático y especializado que le permita al individuo y a la organización aprovechar los “conocimientos técnicos y aplicados para mejorar sus “habilidades, oportunidades y recursos, no solo con el propósito de alcanzar metas grupales comunes sino de mejorar la salud integral, concebida no solo en términos físicos, sino también intelectuales, emocionales, sociales y espirituales” (Barra, 2003, p. 113).

Desde la perspectiva de Núñez et al (2017), la psicología de la salud en sus aportes a la maximización de las posibilidades para elevar el desempeño laboral, deja ver la recuperación del equilibrio psicológico mediante la racionalización de los efectos negativos relacionadas con la ansiedad, el estrés, el malestar ocupacional, la rutina y la pérdida del sentido de la utilidad individual, a la que se entiende como el estado en el que el sujeto se autopercibe competente para cumplir con determinadas actividades o con la totalidad de las que le han sido adjudicadas, lo que trae consigo la paralización funcional y la sensación de incapacidad (Bisquerra, 2006, Morales, 2015).

Frente a estas demandantes condiciones Morrison y Bennett (2008), proponen que la psicología de la salud como disciplina al servicio de la intervención y prevención de enfermedades laborales, involucra el abordaje consciente de los desencadenantes del estrés, ofreciendo alternativas para el manejo de emociones reprimidas y posibles desordenes psicológicos que “afectan las condiciones físicas, sociales y ocupacionales, reduciendo el desempeño efectivo y el funcionamiento de la vida productiva” (p. 32).

Para los autores, el mantenimiento de la salud como determinante de la competitividad laboral, involucra acciones estratégicas vinculadas con la resignificación de situaciones conflictivas, el modelado de comportamientos nocivos y el reforzamiento de pensamientos positivos de los que depende el redimensionamiento de las habilidades y destrezas ocupacionales.

Para Barra (2003), la psicología de la salud sumada al abordaje de los procesos fisiológicos básicos de todo individuo, también se ocupa de la dimensión cognitiva mediante la cual, se encarga de acompañar en la compleja tarea de racionalizar y comprender no solo las posibles motivaciones de las enfermedades laborales sino procurar la gestión de los modos de pensar,

en un intento por hacer consciente al sujeto de los ajustes conductuales y comportamentales que deberá asumir para mejorar emocional, laboral y funcionalmente, en un intento por maximizar su bienestar personal.

La psicología de la salud también aborda procesos relacionados con el manejo del estrés, así como una serie de emociones, sentimientos y factores de riesgo que tensionan el funcionamiento individual y colectivo del individuo. De allí, que sus aportes procuren generar espacios de apoyo y acompañamiento en los que el sujeto aprenda a gestionarse así mismo, a conocer su propio funcionamiento y cómo afrontar con inmediatez aquello que le genere malestar; en otras palabras, motivar la identificación de las formas cómo y cuándo este emerge constituyen puntos de partida para darle oportuna resolución a sus implicaciones multifactoriales.

En otras palabras, se trata de asesorar al trabajador para que alcance el estado de funcionamiento apropiado y óptimo, afrontando los factores que cotidianamente le tensan alterando la estabilidad de su proceso homeostático; frente a lo cual, la psicología de la salud procura restablecer el equilibrio funcional que reduzca las alteraciones físicas, psicológicas e incluso neurológicas y endocrinas, cuyas repercusiones directas en otras dimensiones, ocasionan dificultades en el rendimiento tanto cognitivo como social y afectivo.

Del mismo modo, es posible ver dentro del radio de acción de la psicología de la salud, el tratamiento de la ansiedad como resultado del sometimiento a tensiones prolongadas, pero además al abordaje del cansancio como el responsable de la reducción de la competitividad para emprender nuevas tareas, resolver situaciones cotidianas y propiciar procesos de concentración que garanticen el afloramiento de vínculos humanos saludables y positivos.

Según Bisquerra y Pérez (2007), la psicología de la salud dentro de sus objetivos procura el desarrollo de competencias personales y sociolaborales vinculadas con “el autocontrol, la autoconfianza, el control del estrés, la conciencia emocional de uno mismo, la autovaloración adecuada, el logro y la adaptabilidad” (p. 5). Esta disposición adaptativa tiene especial importancia, pues supone el despliegue de los recursos psicosociales requeridos para asumir los cambios mediante el manejo de las exigencias propias de un contexto en constante transformación.

Para González (2008), la capacidad de adaptación a los procesos emergentes supone el redimensionamiento de la flexibilidad que sobrellevar la influencia negativa de las adversidades, a las cuales asumir desde una postura crítico-reflexiva que permita racionalizar los efectos y emprender acciones que sustentadas en el “reaccionar motivacional, evite lo dañino y, por consiguiente, buscar el disfrute de estímulos satisfactorios” (p. 62). Según el autor, un proceso importante para la psicología de la salud tiene que ver con el impulso de la denominada motivación adaptativa, que asume como meta la definición y resignificación tanto de fines como de proyectos que coadyuven con la ampliación de las posibilidades de bienestar integral.

Por ende, potenciar el funcionamiento individual y organizacional involucra enfrentar desafíos vinculados con el manejo de los factores estresores que afectan la salud integral; lo cual implica, formar al individuo para que asuma con responsabilidad y conciencia sus propias emociones, hasta lograr la autorregulación que le permita funcionar de manera equilibrada y coherente. Esta capacidad es el resultado del asesoramiento para afrontar los trastornos psicosomáticos y el impacto emocional responsable de que conducen a la elevación de los niveles de hiperactivación del sistema nervioso simpático (Bisquerra, 2009; Morales, 1997).

Para el autor, enfrentar con éxito las repercusiones de la tensión laboral y del agotamiento que se experimenta como resultado de trabajos rutinarios, requiere la atención especializada que aborde las emociones en su relación con la salud; con el propósito de evitar el desencadenamiento de “conductas perjudiciales para la salud, entre las que se precisa: hipertensión, taquicardia, angustia, malestar general” (Bisquerra, 2009, p. 200).

Estrategias de atención y asesoramiento de la psicología de la salud

Ofrecer asesoramiento y atención tanto integral como holística al trabajador, supone acercar estrategias que ayuden en un cambio de conducta que le permitan reducir los riesgos a corto, mediano y largo plazo. Este proceder preventivo procura no solo la sensibilización sobre los estilos de vida poco saludables sino la fijación de metas y el alcance de propósitos reales que motiven “el desarrollo de actitudes positivas en individuo, conduciéndolo a estimar la posibilidad de cambiar, o empezar a cambiar” (Morrison y Bennett, 2008, p. 185).

Estrategias de afrontamiento. Estas involucran, por un lado, la valoración de los factores

estresores, en un intento por precisar sus efectos, sus potenciales repercusiones en el funcionamiento individual y las consecuencias futuras; pero también, pretenden conducir al sujeto a la interpretación de su actuación frente a las tensiones que se originan en su contexto laboral y, que les someten a estados de desequilibrio funcional que impiden el lidiar oportunamente con éstos hasta lograr su superación. Para la psicología de la salud, estas estrategias procuran llevar al sujeto a la precisión de los aportes positivos de cada situación crítica vivenciada, con el propósito de precisar referentes que definan cómo actuar exitosamente en situaciones semejantes.

Para Barra (2003), se trata de “anticipar el encuentro con el estresor, precisando su naturaleza, como una forma de afrontarlo que garantiza en mayor medida las posibilidades para salir ilesos o desarrollar mecanismos adaptativos que ocasionen que los efectos del estrés disminuyan” (p. 19).

Algunas estrategias moduladoras del estrés laboral y que se encuentran dentro del repertorio de acción de la psicología de la salud son: el manejo situacional, que demanda el trabajo sobre las características intrínsecas de los factores estresores, a los que se deben abordar de manera sistemática en un intento por reducir sus efectos; estrategias asociadas con la personalidad, permiten reforzar, suprimir y abordar creencias, patrones conductuales, estilos de vida y modos de comportamiento que atentan contra el funcionamiento individual; y, finalmente, las estrategias de atención a la dimensión sociocultural, consistente en el establecimiento de redes de apoyo que aporten al manejo resiliente de las situaciones críticas (Bisquerra, 2009).

A lo anterior se agrega, una serie de estrategias vinculadas con el asesoramiento individualizado que procuran, entre otros aspectos reducir los riesgos psicosociales y, por consiguiente, elevar las condiciones laborales desde el denominado afrontamiento positivo otorgarle sentido a las experiencias adversas, precisando posibles oportunidades de crecimiento que eleven el bienestar integral y el funcionamiento eficiente. Estas estrategias son, la adopción de la disposición adaptativa que permite ajustar la capacidad de respuesta para alcanzar objetivos tanto individuales como grupales; aprender a fluir con las circunstancias, esto significa ampliar el repertorio psicológico necesario para afrontar la vida en sus diversas dimensiones y, las estrategias vinculadas con el bienestar emocional, sugieren elevar los procesos interactivos entre sujetos, con la finalidad de generar la transmisión de la proactividad

y la motivación en torno a propósitos comunes (Bisquerra, 2009).

Según Barra (2003), la psicología de la salud aporta al bienestar integral como la base del desempeño laboral efectivo, una serie de acciones estratégicas vinculadas con la sustitución de hábitos en lo referente a la realización de determinadas ocupaciones que por convertirse en rutinarias elevan los niveles de estrés ocasionando la emergencia de enfermedades físicas; estas tienen que ver con la modificación de estilos de vida y prácticas que parten de la transformación y sustitución de “sus modos de pensar, mediante estrategias de aprendizaje destinadas a mejorar tanto el sentir como el actuar, aportando de este modo el desempeño capacidades para vivir bien y saludablemente, en relación funcional y equilibrada con el entorno” (p. 113).

Desde la perspectiva de Carrillo *et al* (2017), promover el afrontamiento positivo constituye una estrategia positiva, en la que el sujeto desde el despliegue de esfuerzos conductuales y cognitivos logra hacer frente tanto al malestar emocional como a sus causas. Esto supone asumir la responsabilidad de analizar y reconocer las situaciones que externas que están ocasionando desequilibrio funcional, en un intento por gestionar mecanismos que coadyuven en la superación del estado crítico que amenaza con la calidad de vida (Hirigoyen, 1999).

En otras palabras, asumir el desafío de identificar las causas que sustentan el malestar psíquico como resultado de la exposición a sobrecarga de trabajo como uno de los principales reductores del desempeño eficiente, requiere actuar en el marco de la comunicación responsable y efectiva, como el proceso capaz de motivar la adopción de medidas consensuadas que disminuyan la tensión y el cuadro de estrés. De allí, que la psicología de la salud aporte dentro de las relaciones de trabajo no solo la determinación de la capacidad de cada sujeto para resolver situaciones, gestionar requerimientos y abordar desafíos, sino que aporte a la construcción de un clima funcional en el que prime el bienestar psicológico como determinante del desempeño eficiente.

En tal sentido, los aportes de la psicología de la salud involucran también el establecimiento de redes sinérgicas de apoyo y cooperación entre los miembros de cualquier organización, al definir posibles perfiles, actitudes y aptitudes que deberán asumirse frente a situaciones en las que el esfuerzo mutuo y la solidaridad debe primar en pro de consolidar intereses comunes. Entonces, es posible afirmar que estas contribuciones prácticas implican promover la toma de conciencia tanto de directivos como empleados, en lo concerniente a la identificación de factores de riesgo, estresores y actuaciones que ocasionen desestabilización psicológica de

quienes conforman la organización.

En palabras de Hirigoyen (1999), estas bondades de la psicología de la salud se precisan como estrategias de las que depende no solo la construcción de un clima laboral positivo, sino, además, de la adopción consciente de mecanismos que aborden el estrés y sus potenciales consecuencias en la salud integral. Esto significa anticipar actuaciones que eviten el desencadenamiento de estados agudos de agotamiento personal, físico y psicológico que reduzcan la autonomía, así como la capacidad para gestionar oportuna y reflexivamente soluciones de las que depende el funcionamiento competitivo de la organización.

Por su parte Bisquerra (2009), como parte de las estrategias asociadas con el funcionamiento coherente en sus dimensiones personal y organizacional, el fortalecimiento de las competencias para afrontar los desafíos emergentes, frente a los cuales la autorregulación emocional y la gestión de la intensidad de los eventos estresores suponen respuestas con implicaciones positivas mediatas e inmediatas, que permiten no solo el alcance de estados emocionales equilibrados sino la ampliación del repertorio actitudinal para afrontar nuevos episodios.

Enfoques de la psicología de la salud

Enfoque preventivo. La psicología de la salud como campo aplicado de la psicología ofrece acciones preventivas en al menos tres dimensiones plenamente identificadas; por un lado, se ocupa de la prevención primaria que le permite al trabajador asumir conscientemente la tarea individual de modificar patrones de vida no beneficiosos con el propósito de evitar la emergencia de riesgos futuros.

De allí, la importancia de los aportes de la psicología de la salud en lo referente a la organización de estrategias y acciones preventivas en cuyo contenido se encuentra como eje mediador el uso del diálogo y la introducción de la comunicación verdadera, efectiva y asertiva; esto en un intento por encausar posibles soluciones que redunden en el bienestar psicológico personal y en la consolidación del equilibrio funcional de la organización (Hirigoyen, 1999).

También, se ocupa de impulsar desde la prevención secundaria el abordaje a través de intervenciones enfocadas en “detener el progreso de enfermedades en edades tempranas asintomáticas” (Barra, 2003, p. 114). Esto supone el manejo de procesos de diagnóstico a través de los cuales precisar el estado, avance y gravedad del deterioro ocasionado por enfermedades

que comienzan a mostrar efectos negativos sobre el funcionamiento del individuo y, que demandan como desafío la adopción del sentido de apertura para emprender cambios que sustentados en la formación coadyuven en el tratamiento de conductas riesgosas que a largo plazo inutilicen al trabajador, agravando su estado de salud hasta sumirlo en la incapacidad.

La prevención terciaria, procura el tratamiento más profundo a través del cual ofrecer asesoramiento con respecto a cómo manejar procesos de rehabilitación, recuperación y manejo de los factores que le dan progresividad degenerativa a las enfermedades laborales; esto implica trabajar a la par en la modificación progresiva e inmediata de la conducta riesgosa y desarrollar la conciencia sobre los beneficios que traerá consigo la adopción de nuevos hábitos.

Es posible afirmar entonces, que el enfoque preventivo de la psicología tiene como propósito ofrecer las estrategias educativas que le permitan al sujeto modificar conductas que alteren su funcionamiento laboral, sin dejar a un lado la posibilidad de modificar patrones de comportamiento que abordados de manera oportuna permitirán la recuperación de la salud integral, como requerimiento mejorar la calidad de vida y la disposición para afrontar los factores de riesgo que imposibilitan el desempeño laboral efectivo (Morales, 2012).

Según Barra (2003), dentro del enfoque preventivo se encuentra la dimensión educativa, en las cuales se precisan las acciones necesarias para emprender cambios a partir del uso de la concientización sobre la capacidad funcional del trabajador, la cual, dentro de sus propósitos precisa: la búsqueda de la autocomprensión, la identificación de las actitudes nocivas y las conductas que manejadas oportunamente motivan el accionar en torno a la consolidación de la denominada salud ocupacional.

También, es necesaria la referencia a las denominadas técnicas conductuales que involucran, el análisis conductual aplicado y la terapia cognitivo conductual. El primero supone el abordaje tanto de las consecuencias de una conducta negativa como el tratamiento de las condiciones que dan lugar a la emergencia, repitencia y mantenimiento de la misma (Pérez y Moreyra, 2017); desde el punto de vista laboral, el análisis conductual permite realizar el registro, el rastreo de antecedentes y las repercusiones en el cumplimiento de tareas específicas. Mientras que la segundo, procura trabajar sobre la dimensión cognitiva, impulsando cambios en el modo de pensar, las concepciones y representaciones que se tienen sobre los factores estresores; esto implica, reducir los efectos emocionales y conductuales de los eventos ambientales que

refuerzan la desadaptación hasta lograr la adopción de prácticas saludables.

Enfoque de promoción

La psicología dentro de sus enfoques como de sus objetivos asume la promoción de hábitos saludables que le permitan a la humanidad lograr una existencia tanto funcional como longeva. Desde la perspectiva de Oblitas (2008), esta promoción se encuentra dirigida hacia el fortalecimiento de “estilos de vida saludable, entendiendo por salud no solo la ausencia de enfermedad sino la presencia de bienestar físico y anímico del individuo” (p. 222).

Según Barra (2003), la promoción para la psicología de la salud tiene su fundamento en los procesos educativos, como mecanismos a través de los cuales orientar al ser humano en la tarea de conocer y tomar decisiones sobre los potenciales efectos de determinadas enfermedades. Este énfasis formación de la humanidad en torno a las posibles acciones a asumir en el proceso mantener a lo largo del ciclo vital la salud.

Lo referido se implica acciones concretas, entre las que se precisan la modificación de hábitos, prácticas y estilos de vida, ejercer control personal sobre sí mismo asumiendo para tal fin la responsabilidad de cambiar conductas, así como modos de pensar, de actuar y responder a los desafíos emergentes. Esto implica el desarrollo de habilidades y competencias que redunden en la recuperación del bienestar, así como de la calidad de vida como dimensiones sobre las cuales cimentar el desempeño a nivel personal y laboral.

Enfoque de intervención. Enfrentar procesos de cambio tangencial que mejoren las condiciones de vida de los trabajadores, requiere de acciones informativas sobre los factores de riesgo que se vivencian a corto, mediano y largo plazo. Sin embargo, es posible precisar algunas estrategias específicas de la psicología de la salud, entre las que se mencionan: 1. El trabajo a partir de la valoración e identificación del espacio laboral en el que se dan situaciones problemáticas que ocasionan el deterioro progresivo del bienestar integral; 2. El abordaje analítico y la identificación de los componentes del problema, sus efectos, consecuencia y factores medulares a partir de los cuales generar soluciones estratégicas que reduzcan el avance de las situaciones destructivas; 3. Precisión de objetivos, metas y propósitos que puestos en sentido operativo conduzcan a esclarecer posibles cursos de acción; lo cual supone, la precisión de recursos y materiales necesarios para accionar en pro de transformar la realidad, optimizando

las condiciones para el establecimiento del funcionamiento oportuno y saludable (Barra, 2003; Bisquerra, 2009; Olivares y González, 2014).

CONCLUSIONES

La psicología de la salud como un campo de aplicación al tratamiento, prevención e intervención de enfermedades constituye una alternativa científica y práctica a partir de la cual ampliar las posibilidades de afrontamiento positivo frente a los factores estresores que amenazan con el bienestar y la calidad de vida. Dentro de sus bondades se precisan la superación de eventos traumáticos que reducen el desempeño laboral efectivo, ocasionando la mengua psicosocial, del estado anímico, físico y emocional, como resultado del sometimiento a condiciones adversas, tensas y estresantes que, aunado a elevar la ansiedad, tienden a somatizar ocasionando la entrada en un cuadro de inutilidad que le imposibilita responder a las actividades laborales cotidianas.

Frente a estas condiciones amenazantes del estado funcional pleno la psicología de la salud, no solo se encarga del abordaje trastornos psicológicos sino de la prevención educativa que, mediada por relaciones de asesoramiento, apoyo y ayuda, procuran reducir el deterioro de la salud integral; esto con la finalidad de asegurar que, el cambio de conducta produzca los ajustes y cambios necesarios para recuperar, mejorar y optimizar la capacidad de respuesta frente a las demandas de un contexto velozmente cambiante. En otras palabras, se trata de instar al trabajador para que conscientemente asuma nuevos estilos de vida, sustituyendo prácticas y actitudes nocivas que afectan a corto, mediano o largo plazo la salud en sus diversas dimensiones.

En tal sentido, la psicología de la salud debe entenderse como una alternativa para educar en materia de desempeño laboral efectivo, pues dentro de su radio de acción se precisa el manejo psicosocial, físico y emocional personal, consistente en impulsar en el trabajador el aprender a gestionarse a sí mismo, desarrollando mecanismos de defensa fuertes que eviten el sometimiento a estados de crisis que pongan en riesgo su bienestar multidimensional. Esto constituye una invitación a la precisión de los factores de riesgo que han sido provocados y los agravados por la exposición a demandas laborales que sobrepasan su capacidad de respuesta.

En suma, garantizar el funcionamiento multifacético y holístico del sujeto en su dimensión

ocupacional, requiere el asesoramiento sistemático, individualizado y sistémico de su supra complejidad; esto supone ofrecer orientación en lo referente al descubrimiento de su propio ritmo de vida, de la capacidad de resistencia y la gestión de las situaciones emergentes que por sus implicaciones ocasionan tensión, ansiedad, depresión y agotamiento, trayendo como consecuencia la mengua de la competitividad para el cumplimiento de tareas específicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barra, E. (2003). *Psicología de la salud*. Editorial Mediterráneo.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Competencias emocionales. *Educación Siglo XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, M. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre Educación*, Nro. 11, 9-25.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Competencias emocionales. *Educación Siglo XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Carrillo, L., Fernández, N., Clariana, S., y De Los Ríos, P. (2018). *Psicología de la salud*. Centro de Documentación de Estudios y Oposiciones.
- Cyrułnik, B y Anaut, M. (2014). *¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida*. Gedisa.
- González, D. (2008). *Psicología de la motivación*. Editorial de Ciencias Médicas.
- Jordán, F. (2017). *Psicología: una introducción a las nociones fundamentales*. Editorial de la Universidad Católica de Córdoba.
- Mebarak, M y Suárez, E. (2016) ¿Qué es y hacia dónde se dirige la psicología de la salud? *Psicología desde el Caribe*, 33 (2), 5-6. <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.2.8894>
- Morales, F. (1997). *Introducción al estudio de la psicología de la salud*. Editorial UniSon.
- Morales, F. (1999). *Introducción a la psicología de la salud*. Paidós.
- Morales, F. (2012). Psicología de la salud. Realizaciones e interrogantes tras cuatro décadas de desarrollo. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, vol. 4 (2), 98-107 <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333127382005>
- Morales, F. (2015). La psicología y el campo de la salud: tensiones, logros y potencialidades de una relación esencial y necesaria. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 7 (1), 120-123. <http://doi: 10.5872/psiencia/7.1.0114>

- Morales, J. (2020). Oportunidad o Crisis Educativa: Reflexiones desde la Psicología para Enfrentar los Procesos de Enseñanza-Aprendizaje en Tiempos de Covid-19. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3), 1-9.
- Morrison, Val y Bennett, P. (2008). *Psicología de la salud*. Paerson Prentice Hall.
- Núñez, G., Fernández, M., Herrera, J., Quishpe, G y Gavilanes, V. (2017). *Psicología general para enfermería*. Editorial UTA.
- Olivares, S y González, M. (2014). *Psicología del trabajo*. Grupo Editorial Patria.
- Oblitas, L. (2008). El estado del arte de la psicología de la salud. *Revista de Psicología*, 26 (2), 219- 254.
- Pérez, L y Moreyra, L. (2017). El quehacer del profesional de la psicología de la salud: Definiciones y objetivos. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 3 (2), 21-34.
- Piña, J y Rivera, B. (2006). Psicología de la salud: algunas reflexiones críticas sobre su Qué y su Para Qué. *Universitas Psychologica*, vol. 5, núm. 3, pp. 669-679. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64750319>

©2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)