

RETOS A LA PSICOLOGIA EN EL TRATAMIENTO DE LA CATEGORIA DE ESTILO DE VIDA EN EL PROCESO SALUD- ENFERMEDAD

Lic. Mariela Rodríguez, Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología¹
Dr. Dionisio Zaldívar, Facultad de Psicología, Universidad de La Habana

RESUMEN

En el presente trabajo se realiza el análisis de la categoría estilo de vida en cuanto a su contribución a la comprensión del proceso salud-enfermedad. Se propone una definición de *estilo de vida*. Esta categoría se concibe como instrumento conceptual que posibilita el estudio de la expresión e inclusión cotidiana del sujeto en su contexto micro y macrosocial, también para constatar hipótesis acerca de la regulación psicológica del comportamiento.

Palabras clave: estilo de vida; proceso salud-enfermedad.

ABSTRACT

The paper analyses the life style category and its contribution to the understanding of the health-illness process. It proposes a definition of life style. This category is seen as the conceptual tool that enhances the study of the daily involvement of the persons in their micro and macro social environment, and lets verify hypothesis about psychological regulation of the behavior.

Key words: life style; health-illness process.

INTRODUCCION

Lo psicológico es reconocido en la determinación de la salud en dos sentidos fundamentales. Pérez Lovelle (1989 p.64) los enuncia:

- Como parte del mecanismo interno de producción de las enfermedades de determinados tipos, en los cuales es comúnmente reconocido el papel del llamado factor emocional.
- Como mecanismo interno de regulación de las actividades que pueden propiciar u obstaculizar la salud, o sea, todo lo relacionado con la regulación de las formas de decisión del sujeto que influyen sobre su salud, y que conforman un modo o estilo de vida sano o insano en mayor o menor medida".

Se reconoce que la salud es producto, en primer lugar, del *estilo de vida*, y luego de lo biológico, lo ambiental, los sistemas de cuidado de salud respectivamente.

Varela C. (1990), Darios M. et al (1993), González F. (1994), estudian el *estilo de vida* relacionado con el malestar o bienestar emocional y el proceso salud enfermedad en general. De modo que no solo se han investigado paralelamente ambas variables, sino en su interrelación.

De lo anterior puede deducirse el valor de intervención de las ciencias sociales en la problemática de la salud. Tanto es así, que es usual escuchar afirmaciones como la siguiente: "... de lo que depende la salud del hombre es la manera de vivir. El último de los programas es cambiar el *estilo*

de vida de la gente, su manera de vivir, este es el desafío" (Rodríguez, 1988). Ello es válido no solo para las enfermedades crónicas no transmisibles, sino también para las infectocontagiosas que antes no se intervenían desde un prisma psicosocial. (Briceño-León, 1994)

El término *estilo de vida* aparece en las ciencias sociales y psicológicas en diferentes momentos de su desarrollo y bajo diferentes perspectivas: asociado al estudio de los individuos y grupos, para comprender la identidad de grupos macro y microsociales, el carácter del consumo en términos económicos, la existencia humana en su especificidad individual y la causalidad del proceso salud-enfermedad, sin embargo, no ha sido una categoría objeto de sus investigaciones. El auge del término en estos años no ha sido avalado por su estudio sistemático, su empleo ha sido más nominativo que científico. Por otro lado existe la pluralidad de definiciones del concepto que entorpece la comprensión teórica que podamos construirnos del mismo.

Retos de la ciencia psicológica ante el problema del proceso salud-enfermedad

Las acciones de promoción, prevención, educación en términos de salud, no han logrado toda la efectividad esperada. Las causas de ello se atribuyen tanto a factores políticos, sociales, individuales, a la interrelación entre los mismos como a limitaciones

¹ E. mail: Niurys@inhem.sld.cu

teórico-metodológicas de las ciencias afines (Zoldevilla, 1993; Barriga, 1993) "... pues el proceso salud-enfermedad implica una multiplicidad de procesos y actores de la sociedad y de la naturaleza, que obliga a un proceso científico complejo y altamente exigente" (Briseño-León, 1994, p.5).

Aunque la solución del problema del cambio en salud sólo es posible desde un abordaje multidisciplinario, nos limitaremos a ofrecer nuestro análisis desde la perspectiva psicológica, circunscribiéndonos al estudio de la categoría *estilo de vida*, pues constituye un punto clave en la problemática salud enfermedad y algunas de las dificultades en esta área se asocian a su conceptualización.

¿Qué principios teóricos y metodológicos de la psicología subyacen a las campañas de prevención de salud? Soldevilla (1993) y Barriga (1993) nos hablan de que la mayoría de los intentos de modificar comportamientos se han hecho bajo los supuestos de relación lineal de la información con el comportamiento, de que el individuo es un ser ahistórico que ejecuta su comportamiento sin interactuar con su medio físico y social o que el comportamiento es independiente de variables psicológicas como personalidad, motivaciones, identidad, etc. Así se ha establecido un modo de investigar, donde no ha predominado una perspectiva integral y explicativa, quedándose en nociones parciales de lo psicológico, como los denominados *patrones de comportamiento*. "Orientándose más a buscar e identificar unidades psicológicas susceptibles de correlación sobre distintas manifestaciones somáticas que a buscar una explicación sobre las distintas formas de mediatización de lo psicológico sobre lo somático a nivel personalógico". (González R. F., 1994 p.8)

Ejemplo de esto lo constituyen múltiples investigaciones epidemiológicas que descubren elementos del *estilo de vida* influyentes en la aparición de enfermedades. Por ejemplo: hábito de fumar y cáncer, disturbios del sueño (Phillips, B. A. & Danner, F. J., 1995); abuso de sustancias, estresores interpersonales y suicidio (Duberstein, P. R., 1993); hábitos sexuales, *estilo de vida*, y síntomas del período menopáusico (Huerta, R. 1995); ejercicios físicos, hábitos alimenticios, tabaquismo y muerte celular (Kusaka, Y. et al., 1992); apreciación de solución de problemas de vida y depresión (Pretorius, T. B., 1992); modificaciones del *estilo de vida* –ejercicios físicos- en tratamiento fuera del hospital en pacientes con diabetes mellitus (Schneider, S. H. et al., 1992) *estilo de vida* –ejercicios físicos- hábitos alimenticios, relaciones interpersonales, características de personalidad y presión sanguínea e hipertensión (Burque, V. et al., 1992).

Estos ejemplos sugieren una comprensión de *estilo de vida* como suma de comportamientos o simplemente como algún comportamiento regular. Si es así, no tiene sentido incluir otra categoría para nombrar este aspecto de la realidad.

La psicología como ciencia y profesión se ha encontrado ante el desafío de estudiar una realidad tan compleja, dilemática, plural como el proceso salud-enfermedad, donde los escindidos modelos teóricos tradicionales resultan inefectivos; por lo que urge la asunción de una epistemología convergente o integradora ya propuesta por Vigotsky (Vigotsky, L. S., 1991; Calviño, M., 1997; Calviño, M y de la Torre, C., 1997), donde la construcción en Psicología debe partir de la asimilación crítica (en el sentido amplio del término) de la producción científica precedente, buscando la unidad de la ciencia psicológica. En este sentido la categoría *estilo de vida* podría funcionar como noción integradora, en el marco de una epistemología convergente por su decursar histórico; por haber sido objeto de definiciones desde diferentes corrientes teóricas, por ser concebida como una categoría *relacional* ya que se ha estudiado en relación con factores individuales, psicológicos, grupales, sociales, el proceso salud-enfermedad; y porque ella misma implica, al menos, relación entre comportamientos.

¿Qué es necesario para el empleo de la categoría *estilo de vida* del modo en que lo concebimos?

Primero, es necesario precisar su definición, determinantes, mecanismos, atributos, etc. y luego constatar en la empírea cuán representativo es el concepto de la realidad que pretende abarcar.

Para comenzar resulta imprescindible un análisis crítico de los aspectos contenidos en las definiciones aportadas desde diferentes perspectivas teóricas y de la relación que existe entre las mismas con el objetivo de asumir teóricamente un concepto de *estilo de vida* que nos oriente en la investigación y a su vez, posibilite la inclusión de los hallazgos al respecto.

Por aspectos contenidos entendemos definiciones (universo que comprende y representa la categoría, objeto de estudio), constituyentes (partes que conforman el objeto), atributos (características del objeto, cualidades que lo definen), determinantes (aspectos de la realidad que influyen en la aparición y manifestación del objeto), mecanismos (procesos que explican la formación y los cambios en el objeto), consecuencias (efectos del objeto sobre otros objetos o procesos). El material de análisis estuvo constituido por revistas nacionales e internacionales, libros y trabajos de diploma.

DESARROLLO

Este acápite lo dedicaremos al análisis crítico de los aspectos contenidos en las conceptualizaciones aportadas desde diferentes perspectivas teóricas.

Definiciones

Desde el marxismo, sociología y psicología marxistas se define el *estilo de vida* como una categoría subsumida al modo de vida; lo cual se ha entendido como:

- La elección libre que hace la personalidad de entre el conjunto de posibilidades sociales que le ofrece su modo de vida. (Potrony, 1990 p.9)

- El modo individual de empleo de las condiciones de vida. Modo individual de estructuración, jerarquización y desarrollo de actividades. (Cárdenas, H.; Ramón, J., 1992)
- La asunción de un conjunto de actividades y relaciones en las distintas esferas de la vida del hombre: la producción, la actividad social, vida cotidiana, tiempo libre, etc., y el sistema de hábitos que expresa el sujeto: alimentarios, de cultura física, sueño, hábitos tóxicos (Darío, M; Paredes, S; Knapp, E., 1993).

Esta concepción centra su análisis en el *estilo de vida* como estructurador de la existencia humana en su especificidad individual, con una determinación esencialmente social; nos aporta al definir las esferas de la vida en que se puede expresar y conformar tal existencia; además nomina como posibles constituyentes del *estilo de vida* el sistema de actividades, de relaciones, de hábitos donde se gesta y expresa el individuo. Sin embargo, falta aquí la teorización que ubique donde se insertan tales variables.

Para Adler, el *estilo de vida* es también elección ante exigencias de la vida o sociales como son el trabajo, la comunidad y el amor. Para él, *estilo de vida* es movimiento (la incorporación al ambiente con la forma de vida que parece prometer seguridad) para solucionar los problemas u obstáculos de la vida (...). De este modo llegará a establecer su peculiar ley de movimiento que, mediante cierto hábito, le proporciona el *estilo de vida* en que le vemos pensar, sentir y actuar durante toda su existencia.

En otras palabras el *estilo de vida* es la *actitud habitual* con la que el individuo enfrenta los problemas vitales -la comunidad, el trabajo y el amor-. Al estudiar el *estilo de vida* es importante entenderlo como una *actitud* ante las demandas propias de la existencia humana frente a las cuales, el individuo, deberá asumir determinada posición: de algún modo él tiene que comportarse ante el trabajo y los otros, lo que significa que tendrá que asumir de algún modo la satisfacción de sus necesidades, para las cuales en la sociedad humana existen posibles objetos de gratificación (familia, matrimonio, trabajo, etc.), presentados como realidades *per se*, demandantes de determinada actitud, sobre todo porque el sujeto coexiste con ellos.

Resulta útil la idea de que los problemas vitales no son en sí mismos desestructurantes, sino las demandas típicas de la vida, y pueden presentarle al individuo situaciones desbordantes o frustrantes ante las cuales evidenciará su *estilo de vida* típico, pues aunque cambie el modo de actuar, este seguirá representando la misma raíz o la misma actitud ante la realidad y sí mismo, y por tanto, el mismo *estilo de vida*.

Como vemos para Adler lo esencial es asumir una postura ante las demandas vitales, *estilo de vida* es una "actitud para... vivir".

La Psicología social de la salud y la medicina conductual ha definido el *estilo de vida* como prácticas (acciones instrumentales y expresivas) establecidas desde una identidad estrictamente psicosocial, en el marco de determinadas condiciones de vida.

La psicología de la salud, medicina conductual, definen el *estilo de vida* esencialmente como patrones de comportamiento que definirán una forma de vida (Barriga, 1993; Roth, 1993), Zaldivar (1996) agrega los patrones de expresión afectivo-cognitivos así más que en los patrones de conductas, este autor concibe el *estilo de vida* como la forma de expresión del sujeto en la vida cotidiana. En este sentido los patrones afectivos-cognitivos pueden ser expresión de la actitud de la que nos habla Adler.

Desde la Psicología de la Personalidad el *estilo de vida* se define como la expresión de la personalidad, la manifestación externa, contrastable empíricamente de aquella. Se manifiesta en conductas adaptativas, expresivas (Allport, W. G., 1971; Mayo citado por Arias, H., 1995).

Royce y Powel (1983) defienden esta idea, aunque para el *estilo de vida* representa una *estrategia* o soluciones estratégicas del individuo en el mundo en que vive para poder cumplimentar sus planes globales y que toman la forma de patrones de vida episódicos (Referido por Sánchez, C. & Sánchez, M. P., 1994). Pensamos que esta concepción integra las conductas particulares a las estrategias, de modo que *estilo de vida* es más que suma caótica de comportamientos. Las diferencias entre uno u otro autor están dadas por las diferencias en su concepción de la personalidad.

La perspectiva personalógica en general, es de extraordinario valor en la conceptualización del *estilo de vida* porque este no es reducido a los patrones de comportamiento que lo constituyen, sino que estos mismos son entendidos como expresión de lo psicológico o personalógico. Así se rompe de algún modo la dicotomía, presente en otras perspectivas de análisis y en la mayoría de las investigaciones, entre lo interno o subjetivo y lo comportamental a pesar de cierto reconocimiento del carácter determinante del primero sobre el segundo. Desde la perspectiva personalógica se puede comprender lo comportamental como una cualidad de lo psíquico, se puede deducir que a pesar del carácter externo y de la relación del *estilo de vida*, tanto lo psicológico como lo comportamental lo constituyen, precisamente porque lo último no deja de ser psicológico, ni lo primero comportamental, pues aunque no linealmente, siempre encontrará un modo de expresión en la conducta.

Como vemos, las definiciones estudiadas aportan elementos importantes. Por un lado, *estilo de vida* es elección, ya sea de actividades, relaciones o hábitos entre posibilidades sociales o de una actitud a asumir ante demandas típicas implícitas en las áreas de la vida cotidiana. A su vez, se entiende como

estrategias de vida. Además se habla de estilo de vida y patrones comportamentales y afectivo-motivacionales. Si bien todos estos elementos pueden estar incluidos, el lugar que ocupan en la definición de estilo de vida es diferente.

Pensamos que el estilo de vida se define por la estructuración en las diferentes áreas de la vida cotidiana según la conformación e interrelación de los sistemas de actividades, comunicación, hábitos y enfrentamiento a los problemas. Tal estructuración constituye una estrategia y actitud del sujeto ante la vida. A su vez, los patrones de comportamiento y afectivo motivacionales, nos indicarán las características y la forma en que se conforman e interrelacionan los distintos sub-sistemas, por ende nos permiten describir, nominar dicha estructuración de la cotidianidad del sujeto, es decir, el estilo de vida del sujeto. Por vida cotidiana entendemos (tal y como los teóricos de psicología social y vida cotidiana) lo inmediato, familiar, normal, lo dado de lo que se repite diaria o sistemáticamente en la inserción del sujeto con su mundo.

Asumiremos por áreas de vida cotidiana: la laboral o de trabajo, familia, pareja, tiempo libre, relaciones informales, actividad sociopolítica. Son realidades de la existencia humana, ante las cuales el sujeto debe formular su respuesta individual, que será su *estilo de vida*.

Constituyentes

La mayoría de los autores patrones de conducta individual, (Zaldívar, D. 1996), agrega los patrones cognitivos, afectivo-motivacionales a los conductuales. Tanto se consideran los patrones de conducta que muchos autores identifican *estilo de vida* con los mismos. Algunos autores marxistas incluyen en el *estilo de vida* los sistemas de actividades y comunicación. Otros como Soldevilla (1993), prefieren hablar de prácticas, definidas estas como acciones instrumentales y expresivas.

Mayo, I. (citado por Arias, H., 1995) considera como indicadores del *estilo de vida*, el sistema individual de actividades, el sistema individual de contactos comunicativos, sistema de roles y la selectividad del empleo del tiempo libre. Consideramos a los indicadores definidos por Mayo, más como constituyentes o partes de la estructura del *estilo de vida*, para los cuales se deben definir indicadores y así facilitar la caracterización del *estilo de vida* en su especificidad y unicidad. Al respecto son útiles en la precisión conceptual los términos sistemas de comunicación y de actividad.

Dario, M; Paredes, S; Knapp, E., (1993) al definir estilo de vida se refieren a lo que consideramos constituyentes del estilo de vida: el sistema de actividades, de relaciones, de hábitos donde se gesta y expresa el individuo. Preferimos el término estilo de comunicación porque implica con quienes se relaciona, la calidad subjetiva y además el estilo comunicativo propiamente.

Si para Adler y otros autores el estilo de vida se estructura para enfrentar las demandas o problemas de la vida, entonces uno de los componentes que debemos contemplar es el estilo de enfrentamiento a los problemas.

Al concebir el estilo de vida como la forma en que el sujeto estructura su existencia, su cotidianidad, sus constituyentes serán todos aquellos procesos que conforman tal estructuración.

El sujeto estructura su existencia en la medida en que define consciente-inconscientemente y en la medida de lo posible, en qué actividades y relaciones empleará su tiempo vital y cómo asumirá las mismas (que incluyen aquellas que le son dadas al sujeto con limitadas posibilidades de elección personal, como son la familia, grupos laborales, etc.) y cómo enfrentará los distintos conflictos u obstáculos implicados en los que son sus sistemas de actividad y comunicación. Todo ello repercutirá en determinado nivel de satisfacción y desarrollo.

Atributos

Psicología Social de la salud, la Psicología de la Salud y la Medicina Conductual e incluso la psicología de la personalidad han descrito, indistintamente, algunos atributos de la categoría *estilo de vida*, los cuales consideramos útiles para discriminar lo que puede ser un constituyente del estilo de vida. Es decir, una actividad, un modo de comunicación, un comportamiento se pueden considerar parte del estilo de vida si cumplen con las siguientes características:

- **Consistencia en el tiempo** como manifestación estable, es decir repetición en el tiempo que no tiene que ser diaria pero sí debe ser periódica o episódica. En la medida en que el sujeto se encuentre con circunstancias similares mostrará formas semejantes de estructurar su existencia.
- **Consistencia interna** de los constituyentes que dan solidez a la manera concreta de comportarse de una persona en un determinado entorno social. Ello significa que existe una interrelación entre aquellos aspectos que constituyen el estilo de vida de los sujetos, por lo que no basta con enumerar patrones de expresión del sujeto para describir su estilo de vida. Se precisa descubrir cómo se interrelacionan y sostienen.
- **Contrastable empíricamente** en forma directa, se realiza en la realidad inmediata cotidiana. Las inferencias y estudios del estilo de vida son asequibles dada la posibilidad de observar los comportamientos o formas de expresión del estilo de vida (el qué y cómo se hace).
- **Carácter funcional y adaptativo** que hace que el *estilo de vida* sea una estrategia de utilidad con una finalidad que puede ser la de optimizar significado personal, búsqueda de seguridad, etc. Toda forma de actividad, comunicación, enfrentamiento, hábitos, se convierte en estilo de vida si adquiere un sentido personal, funcional, en dependencia de la subjetividad y el contexto particular.

Para J. Sánchez y M. P. Sánchez (1994, p. 312), los estilos de vida forman parte de lo que denominan como *estilos psicológicos*, los cuales son definidos como “un conjunto de modalidades de funcionamiento observables que: 1) están en la cúspide del sistema jerárquico de la persona, 2) organizan e integran el resto de los niveles, 3) traspasan los dos grandes sistemas de diferenciación psicológica, el sistema cognitivo y afectivo-motivacional, 4) hacen referencia a diferencias más cualitativas que cuantitativas, 5) se expresan mediante dimensiones más que mediante categorías discontinuas y 6) proporcionan unidad y coherencia al comportamiento de un individuo y/o grupo de individuos”.

Dentro de este sistema de estilos, los estilos de vida son comprendidos como “la parte más externa y visible de los estilos. Vale destacar que desde esta concepción el *estilo de vida*, a pesar de ser concebido como lo más externo y visible, es entendido como una categoría de utilidad para estudiar el comportamiento en su unidad y coherencia, manteniendo en sí misma un carácter regulador, integrador y holístico. Desde esta visión del tema, se entiende al *estilo de vida* como determinado y determinante de lo psicológico.

Los atributos explican el carácter arraigado del estilo de vida así como la resistencia al cambio.

Determinantes

Posiblemente este aspecto ha sido más abordado por quienes han trabajado el tema. Los autores, generalmente, están de acuerdo con que el *estilo de vida* es una categoría influida o determinada por lo psicológico, lo social y ambiental a través de la historia y el presente inmediato.

Dentro de los factores psicológicos se cuentan: la personalidad, el conjunto específico de necesidades y motivos individuales, el sistema de modos de valorar aprendidos en la historia personal y la imagen general de mundo que haya elaborado (Pérez, R., 1989), los recursos subjetivos que definen un proyecto de vida (Soldevilla, L., 1993), de concepciones diversas de la vida (Barriga, 1993), los fines que se plantee consciente o inconscientemente (Adler, 1955) encarnan los valores y sentimientos del individuo en el mundo en que vive (Royce y Powel, 1983 referido por Sánchez, C. & Sánchez, M. P., 1994).

Dentro de lo sociológico se han concebido como determinantes el modo de vida y con él, el conjunto de posibilidades sociales que ofrece el modo de vida expresadas en forma de actividad y comunicación (Potrony, 1990) del modo de vida del conjunto de grupos a que pertenece, y por otra parte, al sistema de relaciones sociales y concretas en que está inmerso el individuo (Pérez, R., 1989), las normas, valores y prácticas de los microgrupos de pertenencias, aspectos psico-personales y sociales que guían la forma de vida y la percepción global del mundo de la persona, a partir de sus procesos de interacción intra e intergrupo. (Soldevilla, L., 1993).

Compartimos con F. González (1994, p.85) su afirmación de que los sistemas de actividad y comunicación, a los cuales agregamos los estilos de enfrentamiento a los problemas “son las formas más integradas de expresión de la personalidad en las distintas esferas de la vida, donde se implican lo intencional y lo no intencional, lo consciente y lo no inconsciente, aun cuando los mismos se organizan en torno a una motivación, activamente organizada y estructurada por el individuo. Estos sistemas de expresión personalógica son sistemas vivos, con una amplia base de información y vivencias, sobre las cuales el individuo, en calidad de sujeto, va articulando progresivamente sus distintas formas de comportamiento, en su historicidad individual, los que pueden ser sobre la misma base profundamente contradictorios a lo largo de su vida individual”. Cuando hablamos de dinámica psicológica o personológica queremos significar la integración de diferentes elementos de modo relativamente estable en unidades de sentido en lo que denominamos configuraciones psicológicas. De este modo lo psicológico determinará estilo de vida a través de la personalidad. El estudio de la personalidad en tanto determinante, es un elemento que nos permitirá determinar en qué sentido la estructuración de la cotidianidad (el estilo de vida) constituye una estrategia y una actitud ante la vida.

Asumimos que tanto lo macro y micro social constituyen situaciones vitales que ofrecen posibilidades, con sus respectivos límites donde el sujeto “asume” su(s) alternativa(s) de vida.

Al hablar de determinantes W. G. Allport (1971, p. 576) expresó “La conducta expresiva refleja la convergencia de muchas tendencias determinantes y será preciso aprender a conocer el sistema subyacente con mayor finura de la que es posible actualmente”. Coincidimos con su criterio, aunque pensamos que desde entonces se ha avanzado notablemente y el reto está en una epistemología integrativa asociada a una praxis demostrativa y transformadora.

Mecanismos

Se esbozan como mecanismos de formación del *estilo de vida* los siguientes:

Según Potrony (1990, p.9) “...el proyecto de vida como formación psicológica, influye de manera más estable y poderosa sobre el *estilo de vida*, vincula la realidad de hoy con las expectativas futuras, anticipando en la conciencia estatus y roles venideros. La concepción de la vida opera en el ámbito de la relación axiológica entre la conciencia social y sobre ella influye el quehacer cotidiano de la personalidad”.

Para Soldevilla (1993), representante de la Psicología Social de la Salud, la toma de pertenencia grupal por parte de una lógica privada, a partir de sus procesos de interacción intra e intergrupo será fuente de la aparición del *estilo de vida*.

Para Adler (citado por Ansbacher, 1959 p.228) "los seres humanos no pueden soportar por mucho tiempo este estado (de inferioridad)*, la inferioridad estimula al movimiento, a la acción. Esto da por resultado una persona con un fin (plan de vida, lo que actualmente llamamos *estilo de vida*). El *estilo de vida* nace casi siempre de una situación, en que el niño cuenta absolutamente con el apoyo externo (Adler, A., 1955).

El análisis funcional de la conducta refiere como soportes del *estilo de vida* los precedentes y consecuentes. Los precedentes crean las pautas para que emerja el comportamiento, y los consecuentes son efectos o consecuencias (reforzadores positivos o negativos) que mantienen o eliminan el comportamiento. Este análisis aun más complejo, ayuda a comprender el modo en que los determinantes constituyen el *estilo de vida*.

Obviamente los mecanismos expuestos son insuficientes. Es necesario integrar al estudio del *estilo de vida* todo aquel principio explicativo que funcione como mecanismo gestor del mismo.

Consecuencias

La principal consecuencia que se reconoce actualmente es sobre salud, es decir, sobre el funcionamiento psíquico y físico del sujeto, constituyéndose en factor de riesgo o seguridad. Pues como parecen demostrar las investigaciones contemporáneas, unos estilos de vida generan o mantienen mejor unos niveles de salud que otros aunque no existe un *estilo de vida* totalmente sano. Según D. Zaldivar, al hablar de *estilo de vida* saludable, nos estamos refiriendo a comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, tales como: un adecuado tratamiento de las tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, sueño y distracción, el control y la evitación del abuso de sustancias tales como cafeína, nicotina y alcohol; correcta distribución y aprovechamiento del tiempo, etc.

Adler y Allport se centraron en las consecuencias psicológicas del *estilo de vida* dadas las funciones que le atribuyen. Para el primero el *estilo de vida* debe tener como consecuencia la obtención de seguridad y superioridad; mientras para el segundo se podían agrupar *estilos de vida* semejantes según su capacidad de potenciar al individuo para enfrentarse con las dificultades de la vida de forma realista o defensiva, donde el individuo se concentra en la protección contra todo lo que considere una amenaza a la estima de sí mismo.

Para Royce y Powel (citados por Sánchez, C. & Sánchez, M. P. 1994) el *estilo de vida* representa una estrategia que cumplimenta los planes globales para optimizar como consecuencia el significado personal, lo cual es similar a los planteamientos anteriores, y otra consecuencia que ellos le atribuyen se desarrolla en un plano esencialmente

existencial en la medida en que el *estilo de vida* de un individuo estructura su modo particular de existencia, lo pone dentro de unos límites concretos.

Además se reconoce la influencia del *estilo de vida* en el consumo, acciones políticas y en otras áreas de la vida social.

Indicadores para su investigación

Adler presupone como indicadores del *estilo de vida* en primer término, el conocimiento de los problemas de vida del sujeto y de las exigencias que esta plantea al individuo, así como buscar fenómenos que se presenten en caso de fracasos; en segundo término, buscar en la primera infancia las causas de la falta de preparación.

Como expresamos anteriormente consideramos a los indicadores definidos por Mayo, más como constituyentes o partes de la estructura del *estilo de vida*. Entonces, los patrones de comportamiento y afectivo-motivacionales serán indicadores de la estructuración y funcionamiento del *estilo de vida*.

¿Por qué los patrones de comportamiento como indicadores y no como constituyentes?

Si consideramos a los patrones de comportamiento como constituyentes del *estilo de vida* nos quedaríamos con una suma caótica de comportamientos más o menos habituales, consistentes, etc. Si pensamos en el *estilo de vida* como el modo en que se vive, la forma de estructurar la existencia, la vida en sociedad, encontramos demandas a las que el hombre tiene que responder de algún modo como son: ¿qué hacer con y en el tiempo?, ¿qué hacer con los otros?, ¿qué hacer ante los obstáculos que se presentan en la búsqueda de sus objetivos? ¿qué hacer con nuestro cuerpo y las demandas de este a nosotros mismos? De las respuestas a tales cuestionamientos, emergerá un sistema de actividades, de comunicación, enfrentamiento y hábitos con los que estructurará su existencia. Son precisamente los patrones de comportamiento los que conforman y cualifican estos subsistemas y por ende el *estilo de vida*. Los patrones de comportamiento nos dicen qué y cómo hacen los sujetos para responder las preguntas que la existencia hace al hombre.

Los sistemas de actividad, comunicación, etc., han sido estudiados en nuestra ciencia por lo que podemos valernos de los indicadores definidos para su abordaje, teniendo en cuenta el problema concreto a que se asocie el estudio del *estilo de vida*. Además se requiere conformar indicadores de la interrelación entre los subsistemas del *estilo de vida*, de modo que se comprenda el *estilo de vida* como categoría integradora y relacional.

CONCLUSIONES

El análisis precedente nos ha permitido conformar nuestra conceptualización de la categoría *estilo de vida*. Intentaremos sintetizarla en la siguiente definición que proponemos para su estudio.

* Paréntesis por nosotros.

El *estilo de vida* es el modo particular de asumir la existencia dado por la **estructuración** de los subsistemas de actividades, hábitos, comunicación y enfrentamiento en las **diferentes áreas de la vida cotidiana a partir de la dinámica emergida de las configuraciones personalógicas, enmarcadas en un contexto social**. El carácter **consistente en el tiempo, funcional adaptativo, integrador, observable y la interrelación** de los diferentes subsistemas nos permitirá definir la peculiaridad, el sentido y la connotación de *estilo* a ese modo particular de asumir la existencia que es el estilo de vida.

Si logramos abordar la categoría *estilo de vida* de modo sistémico, es decir, estudiando la expresión cotidiana de individuos o grupos en las distintas áreas de su vida cotidiana asociada a aquellos factores psicosociales que la determinan, posiblemente alcanzaremos niveles de conocimiento más explicativo. Ello posibilitará que las campañas educativas, de promoción y prevención de salud, se basaran en el estudio de la interrelación de tales factores para su desempeño y reconocieran sus alcances límites.

Estilo de vida emerge como categoría necesaria porque posibilitaría la integración de las diferentes áreas en que ha sido escindido el sujeto psicológico para su estudio por la ciencia, puesto que en la

medida en que sea concebido como expresión y síntesis de lo intrasíquico y lo social (elaborado, este último, por lo subjetivo) la ciencia podrá **ver** en su expresión cotidiana indicadores de la existencia de procesos y mecanismos que integran conceptos parciales, definidos al margen de la subjetividad en su conjunto.

La categoría constituye un instrumento conceptual que permite estudiar la expresión e inclusión cotidiana del sujeto en su contexto micro y macrosocial y constatar hipótesis acerca de la regulación psicológica del comportamiento.

Esta concepción de *estilo de vida* favorecería el desarrollo teórico de **una psicología** más científica, convergente, representativa; aportaría metodológicamente **al reorientar las investigaciones en el proceso salud-enfermedad** y constituiría un útil instrumento de trabajo en la prevención, promoción y educación en el campo del proceso salud-enfermedad. Esta concepción de la categoría *estilo de vida* es necesaria no sólo para explicar las distintas formas de mediatización de lo psíquico en la salud, sino también para con ello trascender modelos reduccionistas de comprensión e intervención en la problemática salud-enfermedad.

REFERENCIAS

- ADLER, A. (1955): **El sentido de la vida**. Ed. Luis Miracle, España.
- ALLPORT, G.W., (1971): **La personalidad. Su configuración y desarrollo**. Ed. Revolucionaria. Instituto Cubano del Libro, La Habana.
- ANSBACHER, H. y R. ANSBACHER (1959): **La psicología individual de Adler**. Ed. Troquel, Buenos Aires.
- ARIAS, H. y VILLANUEVA (1995): **Estudio de la capacidad de anticipación de la vida en pacientes hipertensos**. Centro de Estudios Psicológicos y Sociológicos, Ciudad de La Habana. [Material inédito].
- BARRIGA, S. (1993): "La salud ¿Para qué?" en **Psicología de la salud**. Compiladores: León y Barriga, S. Ed. Edunema, España. 17-30.
- BRISEÑO-LEON, R. (1994): "Presentación". **Fermentum**, Revista Venezolana de sociología y antropología. Año 3. No. 8 Sep.-dic. 1993 y año 4. No. 9 Enero-abril 1994. Gisac, ULA, Mérida. p I-V.
- BURKE, V; L.J. BERLIN, R. GERMAN; S. GROOSKOPF et al. (1992): "Association of lifestyle an personality characteristics with blood pressure and hypertension". **J. Clin. Epidemiol.** Oct. 45(10):1061-70.
- CALVIÑO, M. (1997): "Vigotsky desde la parcialidad de la conciencia individual (la epistemología convergente)". **Rev. Cub. Psicología** 14(2):217-224.
- CALVIÑO, M. y De la TORRE, C. (1997): "La historia después de Vigotsky. Una mirada desde lo vivencial". **Rev. Cub. Psicología** 14(2):225-234.
- CARDENAS, R. RAMON (1992): "La dinámica motivacional temporal del estilo de vida de grupos: su estudio en un grupo sometido a factores generadores de tensión". **Trabajo de diploma**. Tutor: Jorge Juan Román Hdez., Facultad de Psicología, U.H.
- DARIO, M; S. PAREDES y E. KNAPP (1993): "Aproximación a un enfoque psicosocial del paciente oncológico", **Trabajo de diploma**, Facultad de Psicología, U.H.
- DUBERSTEIN, P.R; Y.CONWELL y E.D. CAINE (1993): "Interpersonal stressors, substance abuse, and suicide". **I. Nerg. Ment. Dis.** Feb. 181(2):80-5.
- GONZALEZ, F. (1994): **Personalidad, modo de vida y salud**. Ed. Félix Varela, La Habana.
- HUERTA, R; A. MENA; I. M. MALACARA; L. J. DIAZ de LEON (1995): "Symptoms at perimenopausal period: its asociation with attitudes foward sexuality, life-style, family funtion, and FHS laveles". **Psychoneuroendocrdlogy**, 20(2):135-48.
- KUSAKA, Y; H. KONDOV; K. MORIMOTO (1992): "Healthy lifestyles are asociated with higher natural killer cell activity". **Prev. Med.** Sep. 21(5):602-15.
- PEREZ, LOVELLE R. (1989): **La psiquis en la determinación de la salud**. Ed. Científico Técnica. Ciudad de La Habana.
- PHILIPS, B.A y F.J. DANNER (1995): "Cigarrete smoking and sleep disturbance", **Arch. Intern. Med.** Apr.10, 155(7): 734-7.
- POTRONY, G. (1990): "Estilo de vida en Cuba por grupos sociales, 1985", **Tesis de candidatura**. Centro Juan Marinello. Ministerio de Cultura.
- PRETORIUS, T.B. (1992): "Problern-solving appraisal in the association of the life stress and depression: a South African study", **Psychal. Rep.**, Dec. 71(3 pt. 1):855-62.
- RODRIGUEZ, D.J. (1988): "Educación para la salud", **Rev. Psicología y salud**, Centro de Estudios. p. 20-27.

- ROTH, E. (1990): "Aplicaciones comunitarias de la medicina conductual", *Rev. Latinoamericana de Psicología*, 22(1): 27-50
- SANCHEZ, C. y M.P. Sánchez (1994): "El concepto estilo psicológico como base del patrón de cambio", *Psicología diferencial. Diversidad e individualidad humana*, Ed. Centro de Estudios Ramón S. A., Madrid.
- SOLDEVILLA (1993): "Hacia una etiología pisco-social del SIDA: Los estilos de vida patógenos y su influencia en la enfermedad", *Psicología de la salud*, compiladores R. León y S. Barriga. Ed. Eudema, 30-40.
- VARELA, C. (1990): "Tratamiento del síndrome de ama de casa: un estudio piloto", trabajo fotocopiado presentado en *Psico90*, España.
- VIGOTSKY, L. S. (1991): "El significado histórico de la crisis de la psicología", *Obras escogidas I*, Ed. Centro de Publicaciones de Educación y Ciencias, Ciudad Universitaria. Visor Distribuciones, S. A., Madrid, 259-407.
- ZALDIVAR, D. (1996): *Conocimiento y dominio del estrés*, Ed. Científico Técnica, La Habana.