

Sección II

Teorías y modelos para el cambio conductual y la promoción de la salud: su aplicación a los adolescentes

Teorías y modelos que promueven el cambio individual

Como se observó en el capítulo 4, la conducta, cuando se observa desde una perspectiva ecológica, se ve afectada por muchos planos de influencia y tiene efectos sobre ellos. Los planos de influencia que se identificaron para los patrones de conducta y las condiciones saludables son los siguientes (McLeroy et al. 1988):

- (1) factores individuales,
- (2) factores interpersonales,
- (3) factores organizativos y comunitarios, y
- (4) factores de políticas públicas.

Desde esta perspectiva ecológica, la conducta influye en el entorno social y también recibe influencia del mismo. Esta perspectiva de interacción en varios planos muestra claramente las ventajas de las intervenciones en muchos niveles, como aquellas en las cuales se combinan elementos del desarrollo, de la conducta y del entorno. Por ejemplo, es menos probable que los adolescentes empiecen a fumar si llegan a la etapa de la adolescencia inicial con un profundo sentido interno de lo que está “bien” y lo que está “mal” y creen que fumar es mal visto, incluso si estos pensamientos no coinciden con lo que creen sus pares (plano individual). En forma similar, si sus mejores amigos tampoco aprueban el hábito, sus modelos ejemplares no fuman y ellos han aprendido mecanismos saludables para lidiar con las presiones diarias de su vida personal, estarán menos dispuestos a empezar a fumar (plano interpersonal). Además, si los adolescentes viven y estudian en un ambiente sin humo del tabaco y escuchan los atractivos mensajes publicitarios en los medios de comunicación, que alientan un estilo de vida que promueve la salud, también será menos probable que adopten esta conducta (plano comunitario). Por último, los adolescentes se abstendrán de consumir tabaco si los precios de los productos son altos y si las leyes que prohíben la venta de tabaco a menores se hacen cumplir con rigurosidad (plano de políticas públicas).

Las teorías sobre los patrones de conducta saludable tratan de *explicar* dichos patrones (“teorías explicativas o teoría del problema”) y proponen formas de lograr el *cambio conductual* (“teorías de acción que guían el desarrollo de las intervenciones”). Muchas veces, una teoría parece ser insuficiente para explicar las complejidades de la conducta respecto de la salud, lo que lleva a la creación de *modelos* de patrones de conducta saludable. Los modelos recurren a numerosas teorías y comprobaciones empíricas para ayudar a las personas a comprender un problema específico dentro de un ámbito o contexto en particular (Glanz, Rimer y Lewis 2002). Las teorías también forman la base para la evaluación y, de esa forma, aseguran que el evaluador proponga resultados realistas y alcanzables antes de iniciar la intervención y que estos resultados puedan medirse una vez realizada.

En los capítulos 8 a 15 de la Sección II se tratará el primer plano, es decir, el del cambio de conducta individual. Las personas constituyen las unidades básicas de los grupos, familias, organizaciones, escuelas, comunidades y gobiernos. La conducta individual moldea las dimensiones de la conducta colectiva con respecto a la salud y viceversa, incluida la compleja interacción entre ambas. En los capítulos mencionados se analizarán las siguientes teorías y los modelos de conducta de salud individual en el contexto del trabajo con adolescentes.

- El modelo de creencias de salud
- El modelo transteórico y las etapas de cambio
- La teoría de la acción razonada
- La teoría de la conducta planificada
- La teoría del establecimiento de metas
- La teoría de la autorregulación
- La teoría de la búsqueda de sensaciones

En los capítulos subsiguientes de la Sección II, que tratan de los tres planos ecológicos de influencia restantes, se presentará una descripción de las teorías y los modelos pertinentes, seguida de un análisis de la forma de aplicación de estos conceptos a los patrones de conducta específicos de los adolescentes, por ejemplo, la salud reproductiva y actividad sexual, la violencia, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, la nutrición y la actividad física. Cada teoría o modelo se analizará desde el punto de vista del desarrollo e incluirá observaciones sobre su aplicación en las diferentes etapas de la adolescencia. Al mismo tiempo, se resaltarán los determinantes de la conducta de acuerdo con las diferencias entre los sexos.

Bibliografía recomendada para la Sección II

Para mayor información sobre los temas relacionados con la educación sanitaria, la conducta saludable y la promoción de la salud, las siguientes publicaciones pueden ser de interés:

- *Theory at a Glance: Guide for Health Promotion Practice* (Glanz y Rimer 1995).
- *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice* (Glanz, Rimer y Lewis 1997, 2002).
- *Intervention Mapping: Designing Theory-and Evidence-Based Health Promotion Programs* (Bartholomew et al. 2001).
- *Emerging Theories in Health Promotion Practice and Research: Strategies for Improving Public Health* (DiClemente, Crosby y Kegler 2002).
- *An Ethic for Health Promotion: Rethinking the Sources of Human Well-Being* (Buchanan 2000).