

# LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO DEL PSICÓLOGO DE LA SALUD EN EL SIGLO XXI: UNA CHARLA CON EL DR. JUAN JOSÉ SÁNCHEZ SOSA

*Facultad de Psicología, UNAM*

*Dr. Juan José Sánchez Sosa*

## RESUMEN

El presente documento reproduce la entrevista realizada al Dr. Juan José Sánchez Sosa, en donde se reflexiona sobre el trabajo del Psicólogo de la salud, las tareas encomendadas desde los años cincuenta hasta la fecha y la relevancia de su trabajo en la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud. Se hace hincapié en lo vital que es contar con una formación profesional y atender a las distintas variables que regulan el proceso salud - enfermedad. Describe cómo los problemas de la salud tienen su origen en la interacción de los aspectos comportamentales y ambientales, por lo cual toda evaluación e intervención es incompleta si no se consideran estas dos partes de la ecuación salud-enfermedad. A lo largo de la entrevista insiste en que es importante que la sociedad aprenda con quién acudir y sólo acepté intervenciones o recomendaciones basadas en una evidencia científica y profesional.

Con más de 40 años de servicio en la Universidad Nacional Autónoma de México, el Dr. Juan José Sánchez Sosa, profesor emérito de nuestra Universidad, ha formado una gran cantidad de estudiantes a nivel licenciatura y posgrado, habiendo dirigido más de 120 tesis de doctorado y licenciatura y siendo sinodal de exámenes de grado en diversas universidades en Estados Unidos, Suiza, Holanda y España. Se distingue por su muy relevante y vasta labor como investigador, difusor y promotor de la psicología como disciplina científica y profesión de servicio.

Es licenciado en psicología por la UNAM, Maestro en Psicología y Desarrollo Humano por la Universidad de Kansas y Doctor en Desarrollo Humano y psicología del niño, también por la Universidad de Kansas, en Estados Unidos. Ha realizado estudios de actualización en la Clínica Menninger y en el Programa conjunto de educación continua del Hospital General de Massachusetts, así como en la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard.



## ENTREVISTA

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.2.2.2020.342.24-29>

**Oscar Iván Negrete Rodríguez.** Sabemos que la psicología como ciencia se ha diversificado y una de las áreas de mayor impacto y que más son necesarias, es la psicología de la salud. Sabemos, quienes nos hemos adentrado en el tema, que uno de los textos clásicos es Psicología Médica del Dr. Ramón de la Fuente, y que a partir de ese texto se enmarca la medicina conductual, allá por los años cincuenta y va evolucionando hasta transformarse en un área importante dentro de la psicología hoy en día ¿Desde su perspectiva cuál es la labor principal que el psicólogo debe realizar ante los problemas de salud que vive nuestro país?

**Juan José Sánchez Sosa.** Yo diría que son básicamente tres funciones centrales: Una primera es informar a la sociedad sobre qué es lo que hace el psicólogo, justo por los años en los que se publicó ese texto clásico que mencionas era muy común encontrar gente que pensaba que el psicólogo sólo veía problemas de personas con problemas serios de salud mental. Con los años ha ido quedando muy claro que el psicólogo puede ver esos problemas (tiene entrenamiento para ver esos problemas si pasó por un programa adecuado) pero, también tiene la posibilidad de prevenir esos problemas, es decir, atender a la gente, por así decirlo, cuando está sana, antes de que tenga un problema psicológico y es un enfoque más bien de naturaleza educativa en cuanto a interacción familiar, interacción en el trabajo, interacción en la comunidad, que lo que hace es proteger al ser humano del riesgo que se tiene de, por ejemplo, manejar mal el estrés, de tener interacciones defectuosas, de desarrollar alteraciones emocionales, de desarrollar sesgos cognitivos graves, etcétera.



Y entonces, quizá uno de los más importantes avances ha sido ese en el sentido social pero, ya hablando de Psicología de la Salud hay dos grandes mitades de una ecuación y que son precisamente el prevenir la enfermedad (ya estamos hablando de una enfermedad biológica, de una enfermedad que diagnostica un

médico) y por el otro lado, ajustar el comportamiento de quien ya se enfermó para recuperar la salud, para adherirse a las recomendaciones o a las indicaciones del equipo de salud de modo que se recupere la misma.

En este sentido, lo importante es que la investigación de los últimos treinta o cuarenta años ha hecho contribuciones enormes a esto que se ha denominado la interfaz entre el comportamiento y el funcionamiento del organismo.

Por ejemplo hace cuarenta, quizá menos años, no se sabía que el estrés sostenido, intenso, mal manejado se puede convertir en una gripa o en un tumor. Esto no quiere decir que el estrés los cause, lo que quiere decir es que son condiciones psicológicas que interactúan con otras variables, muchas de ellas de naturaleza genética y, que acaban representando un cambio que puede llevar a precipitar un cuadro médico, y así a precipitar una enfermedad física.

Y finalmente, en lo que está ocurriendo en nuestro país, quizá en toda América Latina y ahora en el mundo con la pandemia, una responsabilidad central de cualquier experto en comportamiento, especialmente el psicólogo de la salud consiste también, tocando esas dos mitades de la ecuación, primero en asegurarse de que el consejo que da a la sociedad en general (a los usuarios particulares de sus servicios, etcétera) estén orientados hacia proteger la salud por una parte, evitar el contagio etcétera pero, también mejorar lo que ocurre bajo las condiciones de cuarentena. Sabemos por ejemplo, que la cuarentena está propiciando, está ocasionando, aunque no los cause directamente, problemas de interacción familiar, problemas de alteraciones emocionales, problemas que tienen que ver con un manejo defectuoso de la información, por ejemplo, si vemos una mala noticia seis veces en un día, vamos a reaccionar como si esa noticia fuera mucho peor de lo que realmente es. Pero, tenemos el otro extremo en el sentido cognitivo, podemos ignorar por completo lo que está pasando y suponer que no está pasando casi nada. Estos dos extremos, por así decirlo, de sesgos cognitivos, son graves básicamente porque ambos desactivan el comportamiento y lo que necesitamos es activar el comportamiento que nos protege, que evita el contagio, pero también activar el comportamiento que mejora nuestras relaciones familiares, nuestras relaciones laborales, etcétera.

Ésas, serían básicamente, como yo lo veo, las más importantes contribuciones contemporáneas del psicólogo de la salud, pero también, es importante señalar que estas contribuciones no son posibles, ni funcionan, si no están basadas en investigación científica

ca. Es muy importante, por ejemplo, recordar que también la investigación científica en el caso del comportamiento humano tiene dos grandes componentes: uno es conocer los mecanismos naturales que regulan el funcionamiento humano, pero, el segundo es igual de importante y es el probar, el someter a prueba el efecto benéfico, en su caso, de las intervenciones profesionales que es lo que se llama evidencia clínica. Sin estos dos componentes estamos dejando muy desbalanceado y por así decirlo muy “coja” la intervención de un experto en comportamiento.

**Oscar Iván Negrete Rodríguez.** Claro, me parece muy importante todo lo que señala porque da cuenta de que la intervención y la labor que tiene que hacer el psicólogo en distintos escenarios, particularmente en el de la salud, va más allá de las buenas intenciones o de un ejercicio aparentemente motivacional que incite hacia el comportamiento positivo. Sino más bien, entender las diversas variables o situaciones que van a ejercer un control sobre el comportamiento, tanto aquellas intrínsecas como aquellas extrínsecas.



**Juan José Sánchez Sosa.** Exactamente y un punto importante también es que la sociedad necesita saber a quién acudir. Por ejemplo, hay nuevas normas que indican a los espacios de trabajo que deben ponerse en marcha procedimientos para reducir el estrés, para reducir problemas interpersonales, etcétera, y entonces de repente, como hay una norma aprobada general, hay muchísima gente que quizá con buenas intenciones, o quizá con todo su derecho comercial, echan a andar iniciativas que se supone que están orientadas a eso, que se supone que hacen que en el lugar de trabajo haya una serie de intervenciones o haya una serie de eventos de naturaleza educativa, quizá; que mejoren esta situación, que mejoren este problema de manejo del estrés o de manejo de dificultades interpersonales y lo que estamos viendo es que hay una gran cantidad de estos servicios que no tienen la menor idea de cómo derivar de lo que se sabe realmente sobre el comportamiento, porque no son psicólogos y tampoco tienen la forma de evaluar de una

manera sistemática, cuidadosa y que la gente sienta confianza de que lo que le están haciendo les está ayudando, de que lo que le están permitiendo conocer, los consejos que le están dando, las modificaciones interpersonales en el trabajo con el jefe, con los subordinados, con otras personas son las que están teniendo un efecto real.

Por ejemplo, he encontrado programas en los que suponen que basta poner música de fondo para relajar a la gente y es bastante más complicado que eso, porque lo que hemos visto, claro, es que la música de fondo que tranquiliza a unos enerva a otros; y entonces no solamente no se arregla el problema sino que se pone más grave. Entonces, es muy importante que la gente que necesita servicios que mejoran el funcionamiento humano en términos psicológicos revisen muy bien las credenciales de quienes ofrecen estos servicios, porque hay una gran cantidad de personas, que sin la menor preparación, o con una preparación muy marginal y de una calidad muy cuestionable ofrecen servicios de esta naturaleza.

**Oscar Iván Negrete Rodríguez.** Por supuesto, yo he identificado otro error consistente en algunas de estas intervenciones que usted señala. Y es que dentro de la ecuación que usted nos marca (el entorno y el individuo), eliminan el factor ambiental y pareciera que todo está bajo el control del individuo y que si entrenamos al individuo todo se va a solucionar, aunque las condiciones medioambientales sigan siendo severas.

**Juan José Sánchez Sosa.** Ese es un error tremendo. Lo hemos estado viendo en los estudios que hemos estado haciendo los últimos cuatro o cinco meses en los hospitales. Lo que hemos visto en hospitales es que, claro el estrés de todo el personal de salud tiene un componente individual, cada quien tiene su historia personal, su historia familiar, tendrá algunos problemas que no ha resuelto, etcétera.

Pero, cuando examinamos las fuentes del estrés y cuando les seguimos la pista a esas fuentes para ver cómo afectan su atención al paciente, su interacción con otros colegas, el seguir instrucciones, etcétera, lo que vemos es que hay defectos importantes dentro de la propia institución que no dependen del individuo, dependen de una estructura, dependen quizá, de un reglamento mal pensado, quizá de costumbres adoptadas desde hace mucho tiempo y que nadie se ha tomado la molestia de examinarlas para ver cómo realmente impactan sobre el funcionamiento del médico, de la enfermera, del trabajador social, del psicólogo, del director del hospital, del jefe servicio. Todo esto requiere un enfoque serio, un enfoque sistemático, un enfoque multidisciplinario, donde realmente se tome lo mejor que sabemos de cada una de

estas especialidades, de cada una de estas áreas de trabajo sobre comportamiento y sobre salud para ir realmente resolviendo los problemas.

Porque tenemos otro riesgo, podemos resolver el problema pero, la solución dura tres o cuatro semanas y lo que necesitamos es ajustar el sistema para que el paciente reciba la mejor atención, el personal de salud no sufra más de lo que normalmente sufre en un escenario laboral cualquiera y claro en mejorar la interacción profesional y la interacción interpersonal.

**Oscar Iván Negrete Rodríguez.** Por supuesto, ahora bien, todo este conocimiento que usted ha acumulado ha derivado de lecturas, de su formación y mucha investigación que usted ha realizado. A lo largo de su trayectoria profesional y cómo investigador ¿Cuál sería el principal reto y el principal éxito profesional que usted ha vivido como psicólogo de la salud?

**Juan José Sánchez Sosa.** Yo creo que el principal reto es que la sociedad en general y las instituciones en particular conozcan cuáles son los efectos reales de un trabajo profesional bien hecho; de un trabajo profesional bien hecho porque está derivado de investigación científica y porque prueba que las mejorías están relacionadas con ese servicio profesional y que esas mejorías no solamente surgen del servicio sino que duran mucho. Y para eso es importante que el experto en comportamiento, en este caso el psicólogo de la salud, garantice la transferencia de las mejorías a las condiciones naturales de ese sitio, sea la familia, sea el trabajo, sea la escuela, sea la comunidad, etcétera. Ese es uno de los retos más importantes.

Y respecto al avance, respecto a las buenas noticias, entre lo que estamos viendo es que cada vez más, y esto se ha visto en todo el mundo (claro, empezó en lo que se ha denominado como países avanzados, normalmente Canadá, Estados Unidos y el norte de Europa etcétera), pero ahora cada vez es más claro que se requiere un componente de comportamiento en prácticamente todas las instituciones de salud. Por ejemplo, en este mundo que se denomina desarrollado, prácticamente no hay un hospital, ni público, ni privado, en donde no haya un departamento de psicología que se encargue no solamente del bienestar psicológico de los pacientes sino del bienestar psicológico del personal que atiende a los pacientes.

Y si lo vemos más en general, una de las cosas que se nota cada vez más, es que se recurre al psicólogo para resolver problemas de otra naturaleza por ejemplo, interacción social, interacción en comunidades, comunicación de alta eficacia, etcétera.

Y nuevamente lo importante, es saber a quién se acude, si no se revisan las credenciales, el potencial real, el entrenamiento, la educación, la formación, la experiencia de las personas que toman estas decisiones y que dan consejos, que ponen en marcha intervenciones profesionales, hay dos riesgos importantes: primero el usuario no se va a beneficiar y el segundo es que se va a dar la impresión de que el psicólogo no funciona y no es que no funcione, es que no son psicólogos con una formación sólida. Por eso es importante también revisar los antecedentes de esa formación.

**Oscar Iván Negrete Rodríguez.** Y, en ese sentido ¿cómo podríamos prevenirnos o, por así decirlo, inocularnos todos los profesionistas de la salud contra juicios morales que a veces permean también nuestro actuar?



**Juan José Sánchez Sosa.** Básicamente, lo que tenemos que hacer es asegurarnos de que estamos claros de dónde salen las decisiones que tomamos, de dónde salen las decisiones que le hacen falta a una sociedad que tiene problemas relevantes. Cuando nosotros examinamos los problemas en salud, en educación, en el trabajo, en la comunidad, en la interacción humana en general, lo primero que se nota es que el comportamiento humano es un ingrediente de todos estos escenarios ¿Por qué? Porque son los seres humanos los que se comportan, son los seres humanos los que tienen reacciones emocionales, tienen sesgos cognitivos, tienen defectos interpersonales y por lo tanto el comportamiento humano aunque no se quiera, está metido en todos lados, es un ingrediente central de todos los problemas humanos. Entonces ¿qué tenemos que hacer? Esa gente que tiene juicios aparentemente morales y que denigran, o ignoran, o qué opinan de una manera negativa sobre el funcionamiento de este profesionista, lo que hacen la mayoría de las veces es que esa opinión surge de una tremenda ignorancia, simplemente no saben qué es lo que se puede hacer, de dónde salen esas decisiones profesionales y cómo un profesional, realmente bien for-

mado, responsable, puede mostrar, puede garantizar cuál es el origen de esos cambios.

Y claro, siempre existe otra posibilidad y es que esas personas a quienes se les hace muy fácil opinar sobre el funcionamiento de un profesional cualquiera, lo que están haciendo en realidad es proyectar un conflicto de intereses.

Lo que se nota muchas veces es que algunos de esos juicios están más orientados hacia proteger una postura personal, proteger una postura de grupo, a veces proteger una postura política o religiosa y lo que se tiene que hacer es que la gente note la diferencia de cuáles son los motivos detrás de ese tipo de opiniones; eso se requiere, experiencia pero requiere atención que todos podemos y debemos poner.

**Oscar Iván Negrete Rodríguez.** Bien, lo que me dice me hace pensar también en las condiciones sanitarias que estamos viviendo actualmente y cómo hay un conjunto de noticias falsas, pero también, de juicios de valor sobre las acciones que está implementando actualmente la Secretaría de Salud para controlar la pandemia que vivimos y me hace pensar en la siguiente pregunta ¿Qué tenemos o qué podemos hacer los psicólogos de la salud para abonar a la solución del problema que actualmente vivimos?



**Juan José Sánchez Sosa.** Dos cosas fundamentales. La primera es informar a la sociedad, informar de una manera veraz, de una manera fundamentada, de una manera bien basada en el conocimiento real de las cosas, sin politizarlo en ningún sentido. Lo que nos está pasando no requiere política, requiere decisiones inteligentes pero, derivadas de quien sabe lo que está ocurriendo. La otra es asegurarnos de que todos los servicios del experto en salud, del experto en esta interfaz entre comportamiento y salud es, decir, el psicólogo de la salud tenga acceso o vaya logrando acceso a las decisiones institucionales que le facilitan la vida al usuario de los servicios, a quién da los servicios, a quién dirige los servicios e incluso el político que toma las decisiones.

Lo que estamos viendo aquí es que una decisión se atribuye a una intención y no se atribuye a algo que se está buscando. Y cuando hacemos esto, claro, la gente va a estar informada a medias, va a ver datos contradictorios, va a ver una serie de opiniones que no checan una con la otra y entonces la gente no sabe realmente qué hacer. Por eso es fundamental que el experto en comportamiento y salud tenga esta posibilidad de educar, de informar, de intervenir cuando el problema está definido de una manera específica y poder mejorar las condiciones de salud en general, pero, también las condiciones que tienen características particulares dentro de las familias, dentro del centro de trabajo, etcétera.



**Oscar Iván Negrete Rodríguez.** Bien, pues una tarea importante y para nada sencilla porque siempre tenemos que poner en práctica un pensamiento lógico, un pensamiento analítico deductivo o inductivo en función de la naturaleza del problema pero analizando las distintas aristas del problema psicológico que atendemos. Como última pregunta, me gustaría que nos recomendará algunos textos básicos que toda persona interesada en entender el binomio psicología-salud deberiese leer.

**Juan José Sánchez Sosa.** Hay una cantidad importante de libros, muchos de ellos ya están en castellano, se pueden conseguir con relativa facilidad, pero, hay un fuente especialmente importante para el psicólogo de la salud, para el psicólogo que ofrece estos servicios, para el que se está formando en investigación aplicada, el que se está formando en evaluar el impacto real de un consejo, de un servicio de una intervención etcétera y es una página web que es una página que está alojada en el sistema de la UNAM ([www.healthnet.unam.mx](http://www.healthnet.unam.mx)) y que es una página que incluye hasta ahorita veinticuatro o veinticinco recursos específicos para psicólogos de la salud y que les facilita intervenir a distancia, porque ahorita es peligroso intervenir presencialmente y lo que se ha visto es que las intervenciones a distancia pueden tener la misma eficacia que las intervenciones presenciales.

les si realmente están basadas, como decía yo, tanto en investigación en la valoración de la validación clínica de las intervenciones. Fuera de eso, una de las fuentes que yo recomiendo mucho es la biblioteca central de la UNAM ([www.dgbiblio.unam.mx](http://www.dgbiblio.unam.mx)) y que ahí, por ejemplo, hay una gran cantidad de textos en castellano o en inglés, que lo que hacen es precisamente asegurarse de que muestren esta relación clarísima, indispensable como yo la veo, entre la investigación científica y los servicios que se ofrecen a los usuarios del trabajo psicológico.

## VIDEO DE LA ENTREVISTA



Ingresar al siguiente link:

<https://youtu.be/GTQtdCmNP2s>

**Realizada:** 4 de noviembre de 2020

Por Óscar Iván Negrete Rodríguez

**Cita recomendada:**

Negrete, O. (2020). La importancia del trabajo del psicólogo de la Salud en el siglo XXI: Una charla con el Dr. Juan José Sánchez Sosa [Entrevista a Juan José Sánchez Sosa]. *REDES. Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 2(2), 24-29. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.2.2.2020.342>