

## INSTRUMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

### ENTREVISTA

Una entrevista es un intercambio de ideas u opiniones a través del diálogo.

Entre dos o más personas. Discutir con todos los que participaron en la entrevista.

Problemas específicos.

En la entrevista se pueden distinguir dos roles:

Entrevistador: desempeñar la función de guiar la entrevista y proponer temas a discutir

hacer preguntas. A su vez, la entrevista comienza y termina.

Entrevistado: Se trata de una persona que voluntariamente se expuso a un interrogatorio.

Entrevistador.

Hay entrevistas de trabajo, noticias o clínicas. Todos son recíprocos, es decir, en

El entrevistador realiza preguntas estructuradas o conversaciones completamente libres con el entrevistado. Su finalidad es recopilar determinada información o

### TIPOS DE ENTREVISTA :

Entrevista estructurada: Las características de las entrevistas formales y estructuradas son

La estandarización está en él, y presenta los temas previamente considerados y abordados directamente.

Un encuestado específico que responde específicamente a la pregunta que se hace.

Por lo tanto, los entrevistadores están desarrollando

Preguntas, porque estas preguntas no pueden provenir de la entrevista en sí, sino del cuestionario.

Completado antes de lo previsto. Sus ventajas incluyen:

- La información es fácil de explicar, lo que favorece el análisis comparativo.
- El entrevistador no necesita mucha experiencia técnica porque sigue

Calendario de preguntas. Su desventaja puede ser que la tecnología tiene limitaciones cuando se trata de temas que aparecen en la investigación.

Siga el cuestionario predeterminado para realizar la entrevista, que no permite El diálogo es natural.

Entrevista no estructurada y libre : En este tipo de entrevista, el entrevistador es responsable de hacer preguntas, pero /

Entrevistas periodísticas : Las entrevistas informativas se utilizan como medio para demostrar credibilidad.

Algunos informes o análisis. Suelen utilizarse como introducción o

Materiales utilizados para investigación o análisis específicos.

Estas entrevistas pueden ser preestablecidas o accidentales (estas

Son muy utilizados en la prensa policial, política y deportiva. Hay diferentes tipos

Género de este tipo de entrevista:

Entrevistas clínicas : Las entrevistas clínicas son entrevistas realizadas entre profesionales y pacientes. sus

El objetivo es hacerse una idea del problema o patología que padece el paciente. Entre ellos

El médico o terapeuta hará algunas preguntas y dará indicaciones o aclaraciones al paciente.

Este tipo de entrevista intenta establecer una cierta relación entre el médico y el paciente.

Siempre construya sobre la confianza y la confianza.

Estas entrevistas suelen ser breves y específicas, pero los profesionales harán preguntas.

Debe tener en cuenta la calidez y la sensibilidad humana. De esta forma, el paciente sentirá

Cómodo, continuará buscando atención médica sin interrupciones. generalmente,

Suelen ser encuentros planificados.

## Cuestionario y pruebas psicológicas

La prueba psicológica es una herramienta o aplicación de evaluación.

El individuo obtiene cierta información relacionada con sus pensamientos, establece

Características psicológicas específicas o características generales de comportamiento, ninguna

Sin embargo, sus métodos y estructuras pueden variar según sus objetivos y funciones.

Di prueba.

Generalmente, estas pruebas pueden recopilar información sobre el desempeño de:

Estructura psicológica humana. Si los datos son cuantificables, complete

Mencione pruebas psicológicas. El motivo de la existencia de pruebas psicológicas es verificar los datos obtenidos

Muy confiable, para que puedas decidir

El evaluado depende del ámbito de aplicación, como académico, laboral o judicial.

Por otro lado, existen diferencias en el uso de estas herramientas, como

Clasificación, diagnóstico y plan de tratamiento, autoconocimiento, evaluación

Procedimientos e investigación.

## TIPOS DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS

### examen escrito

Están relacionados con cuestionarios, exámenes escritos, pruebas, etc. Que es diferente

El principio se basa en su propósito o función. oral

Estas pruebas se realizan a través de herramientas denominadas entrevistas para comprender

La actitud o comportamiento del evaluado, evaluar su capacidad

Desarrollo y respuesta bajo presión

Caracterizado por la fluidez de la conversación del examinador

Entrevistas para que los candidatos puedan tocar temas relacionados con el examen.

psicológico.

En algunos casos, se recomienda aplicarlo porque es posible observar comportamientos

Por supuesto, el examinador debe aplicar las estrategias necesarias para

Mantenga una posición predominantemente objetiva o mínimamente sesgada para recolectar

Datos fiables. Pregunta cerrada

Como su nombre indica, define las preguntas que se utilizarán en las pruebas psicológicas,

Cerrado, tan solo en

Pedidos creados previamente.

Se recomienda su uso cuando se desea conocer información específica o específica

Aproveche al máximo cada minuto de la entrevista o cuestionario en la evaluación.

Clasificación según Pervin: Si bien existen distintas clasificaciones, aunque con la emitida por el investigador Pervin, en la actualidad es considerada como una de las más aceptadas.

Pruebas psicométricas A través de este tipo de evaluación es posible generarle un valor cuantificable a características de rasgos cualitativos, dependiendo de un parámetro establecido por el instrumento psicométrico a aplicar. Entre los aspectos que pueden ser evaluados mediante las pruebas psicométricas se encuentra el coeficiente intelectual, memoria, atención, comprensión lectora, entre otros. Pruebas objetivas Son altamente estructuradas, basadas en las correlaciones fisiológicas, a los fines de medir un elemento determinado. Entre los test objetivos más utilizados se encuentra: ♣ Test cognitivos: Evaluación de la concentración o percepción. Test motores: Evaluación de las respuestas musculares en función de los estímulos emitidos. Test psicofisiológicos: Se evalúa tanto la conducta como el físico del individuo.

Pruebas subjetivas Son utilizadas para medir ciertos aspectos de la personalidad, mediante la activa participación del evaluado, en el que describe sus propias vivencias en base a ciertos ítems de preguntas o situaciones presentadas. Pruebas proyectivas En comparación con las pruebas psicométricas, las evaluaciones proyectivas son menos estructuradas, en el que hay una apertura propia del instrumento para así conocer los rasgos de personalidad más internos del individuo. Sus campos de aplicación están asociados al nivel escolar, clínico y en algunos casos forenses. Las más utilizadas son: ♣ Pruebas estructurales: El paciente es quien le da el sentido a una determinada cantidad de materiales visuales. ♣ Pruebas temáticas: Se solicita la narración de una historia partiendo de un material presentada en ciertas láminas. ♣ Pruebas expresivas: El sujeto de estudio se encarga de dibujar un elemento específico. ♣ Pruebas constructivas: Se construye un elemento determinado partiendo de piezas proporcionadas por el

# Características de la observación directa

Observación directa : La observación directa es un método de recopilación de datos sobre fenómenos individuales

O circunstancias específicas. Es característico porque los investigadores son La ocurrencia del evento no requiere intervención o cambios en el entorno, de lo contrario los datos El obtenido no será válido. Utilice este método de recopilación de datos, también llamado investigación básica A veces, cuando no existen otros sistemas (como encuestas, cuestionarios, etc.) eficaz. Hay dos formas de realizar la observación directa:

Secreto (si el sujeto no sabe que está observando) o público (si el sujeto no está observando) El sujeto sabe que debe ser observado):

Sin embargo, en algunos casos (por ejemplo, Analizar el comportamiento de las personas, porque el comportamiento de las personas puede ser diferente

El hecho de estar monitoreado.

## No INTRUSIVA

La característica de la observación directa no es invasiva. Lo que significa objeto

El observador aparece sin ser molestado por el observador.

Por tanto, los datos obtenidos mediante este método son reconocidos y reconocidos.

En el campo de la investigación.

**No participación del observador** No participación del observador En la observación directa, el observador adopta un papel de bajo perfil como si se tratase de una mosca en la pared. Por este motivo, no debe hacer sugerencia ni comentarios a los participantes. Duración larga Los estudios de observación directa suelen durar más de una semana. Esto se hace por dos motivos. En primer lugar, para garantizar que el objeto se sienta cómodo con el observador y actúe naturalmente. En segundo lugar, para poder obtener todos los datos necesarios para la investigación que se lleva a cabo.

Resultados objetivos y subjetivos : Los resultados obtenidos por este método pueden ser objetivos o

subjetivo.

Los objetivos implican números (por ejemplo, el tiempo necesario para que el sujeto determine el objetivo

Observación manifiesta La observación manifiesta se da cuando se le informa al objeto que está siendo observado. Este método no se emplea con frecuencia porque se podría producir el “efecto Hawthorne”. Este efecto consiste en que las personas pueden llegar a comportarse de manera diferente cuando son conscientes de que están siendo observadas. Entonces, los datos obtenidos no serían confiables. Otros autores señalan que la clasificación directa puede ser libre o estructurada. Es libre cuando no se sigue un formato específico. En este caso, el investigador recoge las observaciones pero no les da un orden determinado. Observación estructurada Por su parte, es estructurada cuando se preparan situaciones distintas con el fin de observar cambios en el comportamiento del objeto. En este caso, el investigador agrupa las impresiones obtenidas, facilitando el análisis posterior de los datos Cuando se observa más de un objeto, se suele preferir la observación estructurada, ya que esta permite comparar los resultados arrojados por cada uno de los observados.

#### Elementos necesarios en la observación directa :

Actitudes : A veces, el proceso de observación puede tardar varias semanas. Por tanto, el elemento

La parte principal de este método de recolección es la promesa del observador

Como se observó.

Además del compromiso, también son importantes la paciencia y la perseverancia. tal vez

En la reunión de observación inicial, y

encuesta. Sin embargo, si se quiere llegar a la conclusión correcta, es necesario continuar.

Para estudiar.

Equipo técnico

Dependiendo del tipo de investigación realizada, puede ser necesario organizar

Equipo de grabación de audio y video.

El análisis de registros requiere más trabajo por parte de los investigadores. Pero a pesar de esto,

Representa la ventaja de formar un registro permanente de los datos recopilados.

Posible licencia

Finalmente, no solo para obtener la aprobación de los observadores,

También de la institución que realiza la investigación. Si el objeto es

Para los menores, también es importante obtener el consentimiento del representante.

Factores a tomar en cuenta cuando se hace la observación directa : Son muchos los factores que pueden afectar los resultados obtenidos. Si el objeto

La investigación sabe que se está observando, la relación entre

Observador y Observado: ¿Están relacionados o son desconocidos?

Si están en una relación, el sujeto puede sentirse cómodo, pero si es un extraño, puede sentirse cómodo.

Sintiéndose asustado.

Por otro lado, ya sea que el objeto sepa o no que lo está observando, debe

Considerar la imparcialidad del observador: ¿el observador tiene alguna razón para cambiar al observador?

¿El resultado obtenido o al contrario?

¿Cuándo se emplea la observación directa?

: Cuando desee estudiar el comportamiento de alguien, puede utilizar la observación directa

Un individuo o grupo de personas en una situación determinada.

A veces la situación es natural, el observador entra al entorno

Observado. En otros casos, la situación es recreada por el investigador, por lo que

Lo observado se introduce en el ambiente artificial.

El primer caso es principalmente investigación social. Un ejemplo es el análisis

- Autoobservación y Auto registro.

Desde la perspectiva de la autoobservación, gran parte de la superación personal proviene de la autoobservación.

Perspectivas psicológicas, incluida la comprensión de actitudes y reacciones automáticas.

Lo que cada uno de nosotros tiene en nuestra vida diaria. La autoobservación es

Entonces descubre nuestra verdadera naturaleza y comienza a aceptar

La autoconciencia es la clave para la superación personal.

La mayoría de las personas, como ejemplos en la vida diaria; la automatización de campo,

Diga; automatice sus actividades sin realmente observar su estado

haciendo. Como conducir, hacer facturas, mirar televisión o

Incluso hablando por teléfono, esto puede provocar errores, autodesprecio y

Reprimir. La autoobservación es una herramienta para empezar a hacer cambios de forma positiva

Responder a la vida de diversas formas y actitudes. Misma autoobservación

Significa autocrítica, por el contrario, proporciona una forma positiva de capacitarnos

Los comportamientos y patrones repetidos no ayudan.

Incluso la autocrítica y la autocrítica pueden ser comportamientos negativos.

La autoobservación es una herramienta para empezar a hacer cambios de forma positiva

Responder a la vida de diversas formas y actitudes. Misma autoobservación

Significa autocrítica, por el contrario, proporciona una forma positiva de capacitarnos

Los comportamientos y patrones repetidos no ayudan.

Incluso la autocrítica y la autocrítica pueden ser comportamientos negativos.

Debes cumplir para cambiar. Entre muchas personas, el yo ya es muy común

Nunca observan el denominador porque es automático.

Por lo tanto, observar el propio comportamiento y los pensamientos es un incentivo para la conciencia.

Conscientes de lo que hemos dado por sentado a lo largo de los años y de lo que nos hizo crecer

Donde nos encontramos ahora. Completando la Escala de Auto-Observación que desarrolló el propio Snyder u otros instrumentos de autoinforme similares se puede obtener una puntuación relativa al nivel en que un individuo monitoriza su conducta. Se han identificado diferencias relevantes entre el conjunto de personas con puntuaciones altas en auto-observación y las que tienen un nivel bajo. En este sentido la auto-observación puede ser considerada un rasgo de personalidad que haría referencia a la capacidad o a la preferencia de una persona por adaptar el comportamiento al contexto social en el que se encuentra. Se trata, por tanto, de un término muy cercano al de "espontaneidad", aunque específico de las situaciones de interacción social.

En el año 1974 apareció la Escala de Auto-Observación de Snyder, un instrumento de autoinforme que evalúa el grado de automonitorización. Este test constaba originalmente de 25 ítems, correspondientes con afirmaciones asociadas a las facetas de la auto-observación; más adelante el número se redujo a 18 y mejoraron las propiedades psicométricas. Si se utiliza la escala original de Snyder se considera que son bajas las puntuaciones de entre 0 y 8, mientras que son altas si se encuentran entre 13 y 25. Las puntuaciones intermedias (entre 9 y 12) indicarían un grado medio de auto-observación. Algunos ejemplos de ítems son "No siempre soy la persona que parezco ser", "Me río más cuando estoy viendo una comedia con otras personas que si estoy solo/a" o "Raramente soy el centro de atención en los grupos". Estas frases deben contestarse como verdaderas o falsas; algunas de ellas puntúan positivamente, mientras que otras lo hacen de forma negativa. Distintos análisis factoriales que se llevaron a cabo en la década de 1980, época en que la Escala de Snyder fue especialmente popular, sugirieron que la auto-observación no sería un constructo unitario, sino que estaría compuesto por tres factores independientes: la extraversión, la orientación hacia otros y el grado en que se actúa o se representan roles sociales. La Terapia Cognitiva considera que en numerosos padecimientos, la persona se ve envuelta en problemas debido a su falta de registro de lo que ocurre. Una pobre capacidad de observación de que ciertas cosas acontecen en determinados momentos y bajo ciertas circunstancias es un factor que predispone altamente a verse involucrado en dificultades. Los terapeutas cognitivos suelen instruir a muchos de sus pacientes a realizar observaciones metódicas y sistemáticas sobre algunos aspectos del problema que los aqueja o sobre algunas maneras de comportarse. Uno de los muchos ejemplos en que se utiliza esta técnica es en personas que presentan quejas o dolores físicos, donde los exámenes médicos descartan un problema de observación de que ciertas cosas acontecen en determinados momentos y bajo ciertas circunstancias es un factor que predispone altamente a verse involucrado en dificultades. Los terapeutas cognitivos suelen instruir a muchos de sus pacientes a realizar observaciones metódicas y sistemáticas sobre algunos aspectos del problema que los aqueja o sobre algunas maneras de comportarse. Uno de los muchos ejemplos en que se

El autorregistro es una técnica muy utilizada en la terapia psicológica en general. En ocasiones, cuando se hace uso de ella no se le saca todo el partido que deberíamos; esto puede pasar, entre otras cosas, porque no logramos explicar claramente al paciente lo importante que resulta para ambos elaborar un buen autorregistro. Paso a explicar lo más brevemente posible la importancia de realizarlo correctamente. El ser humano es una especie que siempre busca el sentido a las cosas, siempre buscar un por qué, una explicación a los acontecimientos. Las personas sanas psicológicamente atribuyen lo bueno que les pasa a sus capacidades, su esfuerzo y trabajo; mientras que las situaciones negativas o lo malo lo atribuyen al azar o a la suerte. ¿Por qué hacemos esto? Primero porque tenemos una autoestima que proteger; y segundo, porque no somos capaces de no dar explicación a todos los acontecimientos. Dependiendo de a qué atribuyamos los acontecimientos nos sentiremos de una forma u otra. Es decir, dependiendo de cómo pensemos así nos vamos a sentir, y así actuaremos. El estrés es una respuesta innata del organismo, es la preparación a nivel fisiológico ante situaciones amenazantes. Todos los animales tienen estrés. El ciervo se estresa cuando ve que un león va detrás de él. El organismo antes esas situaciones amenazantes se prepara para luchar o para huir. Lazarus y Folkman (1984), a través de su Teoría de la Evaluación Cognitiva, explicaron el proceso mental que tiene influencia sobre los factores de estrés. Lazarus afirmó que la evaluación cognitiva se produce cuando una persona tiene en cuenta dos factores principales ante la situación de estrés: 1. La tendencia amenazadora del estrés en ese individuo. 2. La evaluación de los recursos necesarios para minimizar, eliminar o tolerar la situación que está provocando ese estrés. Ante una situación amenazante, la persona realiza una serie de evaluaciones automáticas a modo de pensamiento (automáticas porque esa evaluación es muy rápida en el tiempo y es casi imperceptible para la persona a nivel consciente). La evaluación primaria de esa situación responde a la pregunta “¿Cómo es la situación?” para la que hay tres respuestas diferentes: • “Esto no es importante”. • “Esto es bueno”. • “Esto es malo o estresante” Pongamos un ejemplo: de repente cae en tu ciudad una lluvia torrencial que no cesa. Podrías pensar: • “Me da igual si llueve o no, no tengo planes de ir a ningún sitio”. • “Qué bien que llueva hoy, no tengo que levantarme temprano, ni ir a ningún sitio y así aprovecho para leer mi libro favorito”. • “¡¡No me puedo creer que llueva justo el día de mi boda!!” Después de realizar esta primera valoración, automáticamente nuestra mente clasifica si esa situación constituye una amenaza, un desafío o un daño/pérdida. Es obvio que, dependiendo de cómo valoremos la situación, responderemos de una u otra forma. • Amenaza: significa ver la situación como un claro daño futuro, evalúa que no dispone de los recursos o habilidades necesarias para enfrentarse o huir del problema. • Desafío: aparecerá una respuesta positiva, es “crecerse ante la adversidad” y hacer frente al problema. Existe la posibilidad, al contrario de la amenaza, de evitar el daño porque la persona evalúa que tiene los recursos o habilidades necesarias para enfrentarse al problema. • Daño/pérdida: la respuesta de estrés aparece después de experimentar una situación de daño. Requiere de una respuesta posterior al hecho. Se acerca más a la aceptación de lo que ha pasado y respuesta ante la nueva situación. Simultáneamente a toda esta evaluación, que sucede en milisegundos, también se produce la “evaluación secundaria”, relacionada con los pensamientos específicos que experimentamos ante esas situaciones. Tales como: “puedo conseguirlo si me esfuerzo más” o “no puedo hacerlo, sé que fallaré”. Para poder conocernos y entender por qué actuamos como actuamos y por qué nos sentimos más tristes o ansiosos necesitamos realizar una actividad muy importante: el autorregistro. Si registramos lo que sucede, lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos al respecto estaremos entendiendo nuestro modo automático de actuar y podremos tomar control

**NOMBRE DE ALUMNOS: DANIA SOLIS  
PEREZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR: MARIA DEL CARMEN  
BRIONES MARTINEZ**

**NOMBRE DEL TRABAJO: CUADRO SINOTICO**

**MATERIA : PSICOLOGIA Y SALUD**

**GRADO: 1A**

**GRUPO: 1 CUATRIMESTRE**

