



**Nombre del alumno: Pamela Guadalupe Rueda Ramirez.**

**Nombre del profesor: Hilda Enriqueta Islas Hernández.**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico**

**Materia: Psicología y Salud**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 1ERO**

**Grupo: B**

Villahermosa, Centro, Tabasco; 12 de diciembre del 2020.

# INSTRUMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE

## LA SALUD

### ENTREVISTA

Una entrevista es un intercambio de ideas u opiniones mediante una conversación que se da entre dos o más personas, todas las personas presentes en una entrevista dialogan sobre una cuestión determinada.

#### TIPOS

##### Estructurada

Se caracteriza por estar planteada en ella se hacen preguntas que previamente fueron pensadas y que se dirigen a un entrevistado en particular.

##### No estructurada y libre

El entrevistador es el encargado de elaborar preguntas, pero a diferencia de la entrevista formal) no debe seguir un cronograma sobre la forma de llevar las preguntas y su formulación.

##### Periodísticas

Son utilizadas como un medio testimonial para dar credibilidad a un cierto reportaje o análisis.

##### Clínicas

son aquellas que se dan entre un profesional y un paciente. Su objetivo es obtener una noción de los problemas o patologías que sufre el paciente.

### CUESTIONARIO Y PRUEBAS PSICOLOGICAS

son herramientas o instrumentos de evaluación aplicadas en un individuo para obtener una información determinada en relación a su mente, estableciendo las características psicológicas específicas o los rasgos generales del comportamiento, sin embargo, sus enfoques y estructuras pueden variar dependiendo del objetivo y función de dichas pruebas.

#### TIPOS

##### Pruebas escritas

Se asocian a los cuestionarios, exámenes escritos, test, entre otros. Los cuales varían en principio por su objetivo o función.

##### Pruebas orales

se realizan con un instrumento conocido como la entrevista para así conocer las actitudes o comportamiento del individuo a evaluar.

##### Preguntas abiertas

Caracterizado por la fluidez de la conversación a medida que el examinador dirija dicha entrevista, permitiendo al examinado tocar temas de interés

##### Preguntas cerradas

Son aplicadas en la prueba psicológica son definidas y cerradas, por tanto, solamente se debe atender a las preguntas que sean señaladas en el orden previamente establecido.

### OBSERVACIÓN DIRECTA

Es un método de recolección de datos sobre un individuo, fenómeno o situación particular. Se caracteriza porque el investigador se encuentra en el lugar en el que se desarrolla el hecho sin intervenir ni alterar el ambiente, ya que de lo contrario los datos obtenidos no serían válidos.

#### CARACTERÍSTICAS

##### No intrusiva

La observación directa se caracteriza por ser no intrusiva. Esto quiere decir que el objeto observado se desenvuelve sin ser molestado por el observador.

##### No participación

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.

##### Larga duración

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.

### AUTOOBSERVACIÓN Y AUTO REGISTRO

La autoobservación es la herramienta para comenzar a generar cambios de manera positiva en todas las actitudes y formas de responder ante la vida. Así mismo auto observarse no significa auto-criticarse, por el contrario, brinda un enfoque positivo que permite darnos cuenta de conductas y patrones repetitivos que no son de ayuda.

Y

El auto registro es una técnica utilizada en la Terapia de Reestructuración Cognitiva que consiste en identificar y cuestionar los pensamientos negativos o desadaptativos que producen malestar, para sustituirlos por otros pensamientos más apropiados que generen una emoción positiva.

# AREAS DE APLICACIÓN

## INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN SANITARIA

se encuentra compuesto por todas aquellas organizaciones que se ocupan de prestar servicios de tipo sanitario, entre ellos, hospitales, profesionales especializados en la salud como ser médicos, enfermeras, entre otros.

## CONTROL DE ACTITUDES

Es una tendencia psicológica expresada evaluando un ente determinado con cierto grado de favorabilidad o desfavorabilidad.

Existen 3 componentes:

Componente cognitivo

Creencias y conocimientos

Componente afectivo

Sentimientos y emociones

Componente conductual

Experiencias en comportamientos anteriores

## GENERACIÓN DE HABITOS PARA UNA VIDA SANA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) mantiene esta definición hace ya bastantes años: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Para evitar el estrés debemos:

Hacer ejercicio

Organizar tus cosas

Dormir bien y lo necesario

Alimentarse sanamente entre otros.

## DISMINUCIÓN DEL IMPACTO DE LA ENFERMEDAD

Como bien sabemos las enfermedades crónicas han aumentado y el 80% ha sido causa de estas anomalías

Para ello tenemos:

La solución

se requiere una acción amplia e integrada a nivel de país, dirigida por los gobiernos.

Metas

Una reducción anual adicional del 2% de las tasas mundiales de mortalidad por enfermedades crónicas durante los próximos 10 años. Así se evitarán 36 millones de muertes prematuras de aquí a 2015. Disponemos ya de los conocimientos científicos necesarios para alcanzar esta meta.

## PREVENCIÓN DE RECAIDAS

se busca fortalecer al paciente con estrategias específicas para afrontar posibles situaciones difíciles. Para ello, independiente del motivo de consulta presentado (sea este un problema adaptativo, dificultades para gestionar la ansiedad, problemas de autoestima, problema de adicción, entre otros.

## APOYO A LOS FAMILIARES DEL PACIENTE

Los encargados del paciente deberán estar en contacto con los familiares desde el principio hasta el final ya que en nosotros pueden encontrar el equipo de apoyo.

Objetivos

Conocer cómo ayudan las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos a las familias para que éstas realicen un afrontamiento eficaz de la pérdida de un ser querido ya que estos pacientes son los más propensos a fallecer.