



**Presentado por:** Ávila Delesma Clara del Rosario.

**Nombre del profesor:** Psic. Liliana Villegas López.

**Nombre del trabajo:** Mapa conceptual: "Instrumentos de la Psicología de la Salud"

**Materia:** Psicología y Salud.

**Grado:** 1° Cuatrimestre, Enfermería.

Pichucalco, Chiapas a 06 de noviembre de 2020.

## **Introducción**

Los instrumentos de la Psicología representan gran importancia para una evaluación, contiene varios matices con el cual los procesos serán más sencillos. Estos instrumentos se utilizan para alcanzar ciertos objetivos, pues en base a ellos se dan conocer mucha información, se utilizan distintas formas para la obtención de datos para así llegar a una conclusión contundente. Los tests psicológicos, como nos señalan Anastasi y Urbina (2000), pueden considerarse esencialmente como una medida objetiva y estándar de una muestra de comportamiento. Ellos no miden directamente las capacidades y funciones, sino que son muestras que deben representar bien el fenómeno estudiado. Son, en realidad, similares a cualquier otro test científico, una vez que por medio de una pequeña muestra, cuidadosamente elegida, se realizan las observaciones del comportamiento de la persona.

# Instrumentos de la Psicología de la Salud

Según García-Montalvo un instrumento de evaluación psicológica es: "todo aquello que el evaluador puede utilizar como legítima fuente de datos acerca de un sujeto." En este sentido, un instrumento puede equipararse al vocablo "técnica". Desde nuestro punto de vista se trata de un concepto más general puesto, que los instrumentos de evaluación psicológica se clasifican en función del distinto tipo de técnicas, entendidas como conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte.

Muchas veces se utiliza indistintamente instrumento, técnica y test, pero no son iguales. Los instrumentos o técnicas pueden ser procedimientos no cuantificados ni tipificados como p. ej la entrevista. Los tests son un instrumento sistemático y tipificado que compara la conducta de dos o más personas. Sin embargo, a cualquier instrumento o técnica de evaluación psicológica se le denomina erróneamente tests psicológico. Pervin organizó los instrumentos de evaluación en test proyectivos, test subjetivos, test psicométricos y test objetivos. En esta clasificación se utiliza la palabra test para las cuatro categorías sin tener en cuenta si están o no estandarizados y tipificados.

Fernández Ballesteros realiza una clasificación en 6 categorías: técnicas de observación, técnicas objetivas, técnicas de autoinforme, la entrevista, técnicas subjetivas y técnicas proyectivas. La entrevista la sitúa aparte debido a que se trata del más importante y extendido de los autoinformes.

Estos son 4 instrumentos más utilizados.

## Entrevista.

Es una herramienta útil para la evaluación de la salud-enfermedad, es el modo más directo para obtener datos sobre estilos de vida, actitudes, creencias y prácticas concretas de salud. En este intercambio de ideas u opiniones, se da mediante una conversación entre dos o más personas.

Tipos de entrevista:

- Entrevista estructurada, se caracteriza por estar planteada de una manera estandarizada, en ella se hacen preguntas que previamente fueron pensadas.
- Entrevista no estructura y libre, es flexible y abierta, no se esperan que las respuestas posean cierta profundidad, no se sigue un cronograma. Dentro de estas nos encontramos con, Entrevista en profundidad, enfocada, focalizada y laborales.
- Entrevistas periodísticas, son utilizadas como medio testimonial para dar credibilidad a un cierto análisis. Estas entrevistas pueden ser previamente programadas o pueden surgir de improviso. Entre estas están, Entrevistas de opinión, informativas e interpretativas.
- Entrevistas 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 psicológicas.

Estas pruebas logran recopilar información sobre las manifestaciones de la estructura psicológica de la persona. En los casos que los datos sean cuantificables se hace mención a las pruebas psicométricas.

Tipos de pruebas psicológicas:

Pruebas escritas, 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, se caracteriza por la fluidez en la conversación. Preguntas cerradas, son definidas por lo tanto solo de deben atender a las preguntas.

Clasificación según Pervin:

- Pruebas psicométricas: en este tipo de pruebas es posible generarles un valor cuantificable a características de rasgos cualitativos.
- Pruebas objetivas: son altamente estructuradas y se basan en las correlaciones fisiológicas. Un ejemplo de estas puede ser, Test cognitivos, Test motores y Test psicofisiológicos.
- Pruebas proyectivas: son menos estructuradas, existe una apertura propia del instrumento para así conocer los rasgos de la personalidad más internos del individuo. Las más utilizadas son, Pruebas estructurales, temáticas, expresivas, constructivas y asociativas.

## 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. Al momento de realizar la observación directa, se puede proceder de dos maneras: de forma encubierta (si el objeto no sabe que está siendo observado) o de forma manifiesta (si el objeto es consciente de estar siendo observado). Sin embargo, el segundo método no es utilizado en ciertos contextos.

Características de la observación directa:

No intrusiva, el objeto observado se desenvuelve sin ser molestado por el observador.

No participación del observador: el observador adopta un papel de bajo perfil.

Duración larga: suelen durar más de una semana, para garantizar la comodidad y así actué naturalmente, así también para poder obtener todos los datos.

Los elementos necesarios en la observación directa son: Actitudes, además del compromiso, son importantes la paciencia y la perseverancia ya que no es tan fácil. Equipo técnico, dependiendo del tipo de investigación puede ser necesario disponer de un equipo de grabación y video. Posibles permisos, en caso de que los objetivos sean menores de edad es necesario contar con el permiso de los representantes.

## Auto-observación y Auto-registro.

Es el método de obtención de datos más empleados y más versátil en psicología de la salud, estas técnicas de autoinforme son de la máxima utilidad y conveniencia en todos los momentos del proceso de intervención, ya que hace consciente al paciente de aspectos de su propio comportamiento que pudieran estar pasándole desapercibidos o sobre los que podía mantener creencias equivocadas.

Permite igualmente al paciente controlar su progreso, por lo que adquiere una función de feedback que fortalece el comportamiento de cambio y permite rectificar. Adoptando así una responsabilidad acerca de su propia conducta y su cambio o mantenimiento, y no desplazando sobre profesionales o instituciones.

La auto-observación 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.

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 de la situación y, lo más importante, de nuestro comportamiento y emociones.

## **Conclusión**

Los instrumentos de la Psicología de la Salud son extensos pero cada uno está hecho en base a la enfermedades o problemas que cada individuo padece, cada uno tiene un protocolo muy distinto, todo depende del estado de la persona para poder saber que tipo de instrumentos son los necesario y así poder ayudar al paciente a sobrellevar cada una de las cosas negativas o malas que estén presente en su vida.

Existen infinidades de técnicas, procesos, etc, para que el análisis y la conclusión sea la correcta, muchos autores señalan que la Psicología de la Salud es muy importante para cada Ser Humano, así como en la promoción y mantenimiento de la salud, al igual en la prevención y tratamiento de la enfermedad. Debemos enfocarnos no solo en las enfermedades Físicas, sino también en las Psicológicas, estos padecimientos no se crean de la noche a la mañana y tampoco se erradican así, en nuestras manos está el tener una Salud Mental mejorada.