

Nombre del alumno: Aura Yanira Pérez López

Nombre de la materia: Psicología y salud

Nombre del trabajo: Ensayo de la unidad III y IV

Grado: 1

Grupo: D

## INTRODUCCIÓN:

Las emociones son un aspecto fundamental en el ser humano que debemos trabajar desde pequeños para favorecer que el alumno sea capaz de identificarlas, después de aceptarlas y valorarlas así mismo como algo positivo para después poder hacer lo mismo con las de los demás.

Los objetivos del autocontrol emocional son

- ° Expresar adecuadamente sus emociones
- ° Regular la expresión emocional
- ° Habilidad para afrontar los retos y situaciones de conflicto
- ° Capacidad para administrar la ansiedad
- ° Capacidad para generar emociones positivas
- ° Moderar la propia reacción emocional.

### **Unidad III:**

Instrumentos de la psicología de la salud:

Según García Montalvo un instrumento de evaluación psicología es “todo aquello que el evaluador puede utilizar como legitima fuente de datos acerca de un sujeto.” En este sentido, un instrumento puede equiparse 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 sirve una ciencia o un arte.

Según Cohen y Swerdlik la prueba de un dispositivo o procedimiento de medición diseñado para medir variables relacionadas con la psicología Ej.: inteligencia, personalidad... según Gregory, una prueba es un procedimiento estandarizado, muestra de conducta, puntuaciones o categorías, normas o estándares y predicción de la conducta y describirla con categorías o puntuaciones.

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.

Dentro de una entrevista se pueden diferenciar dos roles:

- Entrevistador: cumple la función de dirigir la entrevista y plantea el tema a tratar haciendo preguntas. A su vez, da inicio y cierre a la entrevista.
- Entrevistado: es aquel que se expone de manera voluntaria al interrogatorio del

Cuestionario y pruebas psicológicas: las pruebas psicológicas son herramientas o instrumentos de evaluación aplicadas de 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 puede variar dependiendo del objetivo y función de dichas pruebas.

Autobservación y auto registro:

En el año de 1974 apareció la escala de Auto-observación de Snyder, un instrumento de auto informe que evalúa el grado de auto monitorización. Este test contaba 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.

#### **UNIDAD IV:**

Áreas de aplicación:

A nivel general podemos clasificar los ámbitos de la psicología de la salud en 4 grupos: promoción, prevención, evaluación – tratamiento – rehabilitación y análisis (o mejora) del sistema.

Información y educación sanitaria:

El sistema sanitario 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, funcionarios, centros de atención de salud y los servicios de salud pública y también por aquellos otros actores, tal es el caso de redes, sectores, ministerios, instituciones especializadas y organizaciones que ostentan una concreta y específica función e influencia en el área de la salud de una nación.

Control de actitudes:

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

Este ente es el objeto actitud que puede ser cualquier cosa que sea susceptible de ser valorada. La valoración de un objeto de actitud depende de varios factores. Los

objetos de actitud pueden ser concretos, abstractos, ideas, opiniones, conductas, personas o grupos. El papel de las actitudes es muy importante en distintos procesos psicológicos que están relacionados con diferentes dominios de análisis de la psicología social: individual, interpersonal, grupal y social.

Conclusión: en mi opinión la inteligencia emocional o control de las actitudes es la forma en que nos relacionamos con el mundo, tenemos en cuenta la actitud, los sentimientos y engloba habilidades como el control de los impulsos, la autoconciencia, la automotivación y la confianza.